#1 *NEW YORK TIMES* BESTSELLER

„Citeşte cu atenţie această carte şi vei cunoaşte un crâmpei din eternitate." – DEEPAK CHOPRA



Sufletul neînlănţuit

O călătorie dincolo de frontierele eului limitat

MICHAEL A. SINGER

Elogii aduse cărţii *Sufletul neînlănţuit*

„În cartea sa, *Sufletul neînlănţuit*, Michael Singer ne conduce pas cu pas prin procesul numit *Gyana*, yoga intelectului, până la Sursa care ne-a creat. Mai mult, o face cu o simplitate elegantă. Citeşte cu atenţie această carte şi vei cunoaşte un crâmpei din eternitate."

– **Deepak Chopra**, coautorul cărţii *Efectul Umbrei*

„În această carte prozaică şi lucidă, Michael Singer ne prezintă esenţa marilor învăţături spirituale ale tuturor timpurilor. Fiecare capitol din *Sufletul neînlănţuit* este o meditaţie şi o reflecţie asupra condiţiei umane înlănţuite şi asupra manierei în care ne putem elibera de aceste lanţuri, astfel încât sufletul nostru să poată zbura liber. Acurateţea şi simplitatea acestei lucrări reflectă măiestria autorului ei."

– **James O'Dea**, preşedinte al Institutului de Ştiinţe Noetice (IONS)

„Această carte îţi permite accesul la o spiritualitate foarte profundă. În ea vei găsi o oglindă care te va ajuta să îţi vezi Sinele necondiţionat şi sacru. Dacă eşti interesat de spiritualitatea pragmatică, eliberată de dogme şi de ritualuri, îţi recomand insistent această carte."

– **Rabbi Zalman Schachter-Shalomi**, coautor al cărţilor *Evreiesc cu simţire* şi *De la îmbătrânire la trezire spirituală*

„Michael Singer mi-a deschis mintea și mi-a permis accesul la o dimensiune complet nouă a gândirii. Lectura cărții *Sufletul neînlănțuit* a fost o provocare incitantă pentru mine, atât din punct de vedere psihologic cât și intelectual. Cartea necesită recitirea ei de mai multe ori și multe ore de introspecție, dar este o lectură obligatorie pentru orice om aflat în căutarea unei mai mari înțelegeri de sine și a adevărului."

– **Louis Chiavacci,** vicepreședinte al Merrill Lynch, enumerat în Topul celor mai buni 15 manageri în domeniul investițiilor din Statele Unite realizat de Barron

„Sufletul neînlănțuit este fără doar și poate una din cele mai bune cărți despre natura și practica folosirii conștiente a lucidității din câte am citit vreodată… Cartea explică limpede cine suntem și ce ne așteaptă dacă ne vom revela natura reală."

– **Jean Houston**, filozof, psiholog și autoare a cărților *O viață mitologică* și *Pasiune pentru ceea ce este posibil*

„Cartea *Sufletul neînlănțuit* descrie în mod strălucit, într-un stil limpede și explicit, calea conștiinței spirituale. Michal Singer îi călăuzește cu fermitate pe toți cei aflați într-o călătorie spirituală."

– **Abdul Aziz Said,** profesor de studii referitoare la pace, președinte al Universității Americane Pacea Islamică

„Psalmul 42:8 spune: ‚Profunzimea atrage profunzime'. În interiorul fiecărui suflet există o aspirație către un adevăr mai profund, iar această sete de adevăr nu poate fi potolită decât de către Dumnezeu. În cartea *Sufletul neînlănțuit*, Michael Singer își ajută contemporanii care caută această experiență să ajungă la o înțelegere mai profundă a acțiunii sufletului lor. Recomand cu toată convingerea această reflecție filozofică asupra sufletului care se adresează altor suflete aflate de-a lungul aceleiași călătorii spirituale."

– **Fr. Paul Wierichs**, director al Mănăstirii Pasioniste și al Centrului Spiritual Doamna Noastră din Florida

„Această carte oferă o bucurie nelimitată sufletelor însetate de adevăr din întreaga lume."

– **Ma Yoga Shakti Saraswati,** fondatoare a Misiunii Internaționale Yogashakti, laureată a premiului „Hindusul anului 2000" acordat de revista *Hinduismul astăzi*

„Orientul și Occidentul sunt fundamental diferite, dar Michael Singer reușește să creeze o punte de legătură între cele două mari tradiții spirituale, în această carte strălucită care ne învață cum putem reuși în viața spirituală și în încercările de zi cu zi. Freud spunea că viața este alcătuită din iubire și din efort. Cu o mare elocvență și cu o logică impecabilă, geniala carte a lui Singer completează acest concept explicându-ne că cele două aspecte sunt polii opuși ai aceleiași devoțiuni altruiste."

– **Ray Kurzweil,** inventator, laureat al Medaliei Naționale pentru Tehnologie și autor al cărților *Era mașinilor spirituale*, *Unicitatea este aproape*, și altele

„Această carte este esențială, reprezentând o categorie de sine stătătoare. În cuvinte simple, care descriu însă concepte uimitor de profunde, Michael Singer îl conduce pe cititor de-a lungul unei călătorii ce începe cu conştiinţa înlănţuită de ego şi se încheie cu o stare de libertate interioară perfectă, care transcende imaginea mioapă de sine a egoului. Cartea lui Michael Singer este un dar nepreţuit pentru toţi cei care au căutat un răspuns spiritual fără să îl găsească şi care îşi doresc o viaţă mai creatoare, mai bogată şi mai semnificativă."

– **Yogi Amrit Desai,** pionier de recunoaştere internaţională al yogăi moderne

„*Sufletul neînlănţuit* îi arată cititorului într-o manieră pragmatică şi clară cum să atingă obiectivul suprem al vieţii umane – realizarea de sine."

– **Bikram Choudhury**, fondator al căii de yoga Bikram şi al Colegiului Yoga din India

Sufletul neînlănţuit

O călătorie dincolo de frontierele eului limitat

Michael A. Singer

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Titlul original în limba engleză *The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself*, de Michael A. Singer.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SINGER, MICHAEL A.
Sufletul neînlănțuit: o călătorie dincolo de frontierele eului limitat / Michael A. Singer ; trad.: Cristian Hanu. – Brașov : Adevăr Divin, 2012
ISBN 978-606-8420-03-5

I. Hanu, Cristian (trad.)

821.111-97=135.1
159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Marius MIHUȚOIU
Corectură: Elena MÂLNAI

Dedic această carte
Maeştrilor.

CUPRINS

MULŢUMIRI

Seminţele acestei lucrări au fost sădite cu mult timp în urmă, când Linda Bean mi-a transcris o parte din conferinţe şi m-a încurajat să scriu o carte. Ea a arhivat toate aceste materiale, aşteptând cu răbdare să îmi sune ceasul să scriu. Apreciez plin de recunoştinţă angajamentul şi dedicaţia ei pentru acest proiect.

După ce am început să scriu, cea care m-a ajutat cel mai mult a fost Karen Entner, care mi-a organizat materialele, mi-a făcut în permanenţă sugestii şi mi-a corectat manuscrisul. Am lucrat împreună la editarea unor noi versiuni, din ce în ce mai mult îmbunătăţite, până când textul scris a devenit capabil să transmită eficient starea de pace inimii, minţii şi sufletului celui care îl citeşte. Apreciez profund dedicaţia lui Karen şi munca ei asiduă, şi ştiu că publicarea acestei cărţi înseamnă pentru ea împlinirea unui vis foarte vechi.

INTRODUCERE

„Mai presus de orice: fii onest cu propriul tău sine, şi la fel cum noaptea urmează întotdeauna zilei, consecinţa acestui lucru va fi că nu vei mai putea fi necinstit cu ceilalţi oameni.”

– William Shakespeare

Celebrele cuvinte ale lui Shakespeare, adresate de Polonius fiului său Laertes în actul I din *Hamlet*, sunt cât se poate de clare şi de lipsite de ambiguitate. Ele ne spun că dacă dorim să menţinem relaţii oneste cu ceilalţi oameni trebuie să începem mai întâi de toate prin a fi oneşti cu noi înşine. Pe de altă parte, dacă Laertes ar fi fost cinstit cu el însuşi, şi-ar fi dat seama că învăţătura tatălui său echivala cu recomandarea de a prinde din zbor vântul. La urma urmelor, faţă de ce „sine” trebuie noi să fim oneşti? Cel pe care îl afişăm atunci când suntem prost dispuşi sau cel care iese la iveală atunci când ne simţim spăşiţi în urma unei greşeli făcute? Cel care vorbeşte cu obidă atunci când suntem deprimaţi sau supăraţi, ori cel care devine manifest în acele rare momente în care viaţa ni se pare frumoasă şi senină?

Aşa cum putem vedea, conceptul de „sine” pare mai evaziv decât am fi crezut la prima vedere. Dacă Laertes ar fi avut acces la psihologia tradiţională, el s-ar fi lămurit într-o oarecare măsură pe tema acestui subiect. Freud (1927), părintele psihologiei, a împărţit psihicul uman în trei părţi: id-ul, egoul şi super-egoul. El a definit id-ul ca fiind natura noastră animalică sau primară, super-egoul ca sistemul critic inoculat în mintea noastră de către societate şi egoul ca o interfaţă cu lumea exterioară care încearcă să păstreze un echilibru între celelalte două forţe extrem de puternice. Chiar dacă ar fi cunoscut această definiţie, aceasta nu l-ar fi ajutat prea mult

pe tânărul Laertes să înțeleagă spusele tatălui său. În fond, în raport cu care dintre aceste forțe trebuie să fim onești?

Constatăm încă o dată că lucrurile nu sunt întotdeauna atât de simple cum par la prima vedere. Dacă privim dincolo de suprafață termenul de „sine", ne trezim în fața unor întrebări pe care marea majoritate a oamenilor preferă să nu și le pună: „Fac toate aceste aspecte diferite ale ființei mele parte integrantă din ‚sinele' meu sau există un sine unic și nedivizat, iar dacă da, unde se află acesta și cum îl pot cunoaște?"

În capitolele care vor urma, vom începe o călătorie a explorării „sinelui". Nu o vom face însă în maniera tradițională abordată de experții în psihologie sau de marii filozofi. Nu vom lua partea uneia sau alteia din dogmele religioase consacrate și nu vom apela la sondajele statistice pentru a vedea ce cred oamenii în medie. Vom apela la unica sursă ce are o cunoaștere fenomenală și directă asupra acestui subiect, la unicul expert care colectează clipă de clipă și zi de zi datele necesare pentru această investigație. Acest expert ești chiar tu.

Înainte de a te entuziasma prea tare sau de a mă contrazice, spunând că nu te ridici la înălțimea acestei sarcini, doresc să precizez că nu sunt interesat de opinia ta personală legată de acest subiect, nici de cărțile pe care le-ai citit sau de cursurile și seminarele pe care le-ai urmat. Ceea ce mă interesează pe mine este experiența ta intuitivă legată de propria identitate. Așadar, nu voi insista asupra cunoașterii pe care ai acumulat-o, ci asupra experienței tale directe. Din acest punct de vedere nu ai cum să dai greș, căci „sinele" tău este ceea ce ești întotdeauna, indiferent unde te-ai afla. Secretul constă în a afla cine ești tu în permanență, indiferent de împrejurări și de circumstanțe, lucru deloc ușor, căci subiectul poate genera multă confuzie.

Capitolele care vor urma din această carte nu vor fi decât niște oglinzi care îți vor permite să îți cunoști „sinele" din perspective diferite. Deși călătoria pe care o vom face împreună va fi una interioară, ea va atinge în treacăt toate aspectele vieții tale. Singura cerință pe care ți-o adresez este să te privești cu onestitate pe tine însuți, în cea mai naturală manieră cu putință, cea intuitivă. Reține: atunci când căutăm rădăcina „sinelui", ceea ce căutăm noi de fapt este propria noastră esență (pe noi înșine).

Pe măsură ce vei citi paginile care urmează, vei descoperi că ştii mult mai multe lucruri despre acest subiect delicat decât îţi imaginezi la ora actuală. Tu ai ştiut dintotdeauna cum să te găseşti pe tine însuţi, dar de-a lungul timpului ai devenit distras şi dezorientat. Dacă te vei focaliza din nou, vei constata că ai nu numai capacitatea de a te găsi pe tine însuţi, dar şi capacitatea de a te elibera. De bună seamă, dacă vei opta sau nu pentru acest lucru va depinde numai de tine. Cert este că la încheierea călătoriei noastre de-a lungul acestor capitole, nu vei mai trăi în confuzie, nu te vei mai considera lipsit de putere personală şi nu vei mai avea niciun motiv să dai vina pe alţii. Dimpotrivă, vei şti exact ce ai de făcut. Dacă vei opta pentru a-ţi continua călătoria către realizarea de sine, vei căpăta un respect imens pentru cel care eşti în realitate. Abia atunci vei putea să apreciezi la justa sa valoare semnificaţia sfatului cu care am început această introducere: „Mai presus de orice: fii onest cu propriul tău sine."

PARTEA I

Trezirea conştiinţei

Capitolul 1

Vocea din interiorul capului tău

> „La naiba, nu-mi pot aduce aminte numele ei. Cum o cheamă? Of, iat-o că vine. Cum nai... Sally... Sue? Mi-a spus chiar ieri numele ei. Ce nu e-n regulă cu mine? O să fie o situaţie stânjenitoare."

Dacă nu ai observat încă, în capul tău se derulează un dialog mental care nu încetează niciodată. El continuă la infinit. Nu te-ai întrebat niciodată cine este cel care vorbeşte? Cum ia el decizia de a rosti anumite cuvinte, şi nu altele? Cât de adevărat este ceea ce spune el? Cât de importante sunt cuvintele sale pentru tine? Chiar dacă îţi spui în momentul de faţă: „Nu ştiu despre ce vorbeşti. Eu nu aud nicio voce în interiorul capului meu!" – cea care spune aceste cuvinte este chiar vocea despre care vorbim.

Dacă eşti un om inteligent, vei simţi nevoia să te distanţezi de această voce, să o examinezi şi să o cunoşti mai bine. Problema este că eşti prea apropiat de ea pentru a fi obiectiv. De aceea, trebuie să te distanţezi de ea şi să îi contempli monologul. Spre exemplu, atunci când conduci maşina, auzi conversaţii interioare de genul:

> „Hm, nu trebuia să îl sun pe Fred? Ba da, ar fi trebuit să fac acest lucru. Of, Doamne, nu-mi vine să cred că

am uitat! O să fie atât de furios. Poate că nu o să mai vorbească niciodată cu mine. Poate că ar trebui să opresc chiar acum și să îl sun. Nu, nu vreau să opresc mașina în acest trafic aglomerat..."

După cum poți observa, vocea din interiorul capului tău joacă pe rând ambele roluri ale părților implicate în conversație. Singurul lucru care contează pentru ea este să continue să vorbească. Atunci când ești obosit și nu poți dormi, vocea din interiorul capului tău este cea care spune:

„Of, nu pot dormi. Am uitat să îl sun pe Fred. Mi-am adus aminte pentru o clipă când eram în mașină, dar tot nu l-am sunat, iar apoi am uitat ca pământul. Dacă nu îl sun chiar acum... O, așteaptă, este o oră prea târzie. Nu îl pot suna acum. Nici măcar nu știu de ce m-am gândit la acest lucru. Trebuie să adorm. Of, la naiba, sunt prea agitat ca să adorm. Mi-am pierdut complet somnul. Și mâine am o zi importantă, așa că trebuie să mă trezesc dimineața devreme..."

Nu este de mirare că nu poți adormi! De ce tolerezi această voce căreia nu-i tace nicio clipă gura? Chiar și atunci când ceea ce spune este plăcut și reconfortant, ea te deranjează din lucrul tău, indiferent ce faci!

Dacă vei petrece mai mult timp observându-ți această voce interioară, primul lucru pe care îl vei remarca va fi acela că ea nu tace niciodată. Dacă este lăsată în voia ei, ea continuă să vorbească la infinit. Imaginează-ți ce ai simți dacă ai vedea pe cineva pe stradă vorbind întruna cu el însuși. Fără doar și poate, ți s-ar părea bizar. Cel mai probabil te-ai gândi: „Dacă el este cel care vorbește și tot el este cel care ascultă, înseamnă că știe dinainte ce are de gând să spună. Atunci, ce rost are să vorbească cu el însuși?" Ei bine, același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. De ce vorbește aceasta? La urma urmelor, tu ești cel care vorbește și tot tu ești cel care ascultă. Iar când vocea se ceartă cu ea însăși, cu cine se ceartă ea de fapt? Cine ar putea câștiga această ceartă? Întreaga poveste pare atât de confuză... Să luăm exemplul unui astfel de dialog interior:

„Cred că ar trebui să mă mărit. Nu! Știi foarte bine că nu ești pregătită. O să-ți pară rău. Bine, dar îl iubesc. Of, haide! Ai spus același lucru și despre Tom. Cum te-ai simți acum dacă te-ai fi măritat cu el?"

Dacă vei studia cu atenție această voce, vei constata că ea încearcă întotdeauna să ajungă la un moment de echilibru în care să se simtă confortabil, fără prea mult succes însă. Dacă i se pare că schimbarea rolului în cadrul conversației o va ajuta să se simtă mai bine, ea nu va ezita nicio clipă să facă acest lucru. Chiar dacă descoperă răspunsurile la întrebările pe care și le pune, ea nu se liniștește, ci își ajustează în permanență punctul de vedere și continuă să comenteze. Dacă le vei contempla cu atenție, aceste tipare mentale îți vor deveni familiare. Primul moment în care vei realiza că mintea ta continuă să sporovăiască la infinit poate fi destul de șocant. Este chiar posibil să țipi la ea, într-o încercare nereușită de a o face să tacă, dar îți dai imediat seama că cea care țipă este aceeași voce din interiorul capului tău:

„Of, mai taci! Vreau să dorm. De ce trebuie să vorbești tot timpul?"

În mod evident, nu o vei reduce niciodată la tăcere în acest fel. Cea mai bună modalitate de a te elibera de această sporovăială constantă din mintea ta este să faci un pas înapoi și să o observi în mod obiectiv. Consideră vocea un simplu mecanism de exprimare vocală care te face să crezi că vorbești cu altcineva. Nu te mai gândi la ea; pur și simplu observ-o. Indiferent ce spune, este același lucru. Nu contează dacă spune lucruri frumoase sau răutăcioase, vulgare sau spirituale. Indiferent ce spune, ea rămâne aceeași voce efemeră din interiorul capului tău. De fapt, singura modalitate de a te distanța de ea constă în a nu-i mai acorda importanță, indiferent ce spune. Încetează să mai crezi că unele din lucrurile pe care le spune te reprezintă și altele nu te reprezintă. Atât timp cât o auzi vorbind, cu siguranță ceea ce spune nu te reprezintă. Nu ești tu cel care spune acele lucruri. Tu ești doar cel care le ascultă, cel care observă că vocea vorbește.

O auzi când îți vorbește, nu-i așa? Pune-o să îți spună: „Salut!" chiar acum. Pune-o să repete de câteva ori acest cuvânt, cu voce tare. Acum pune-o să îl spună în sinea ta. Continui să o auzi? Desigur. Aceasta este vocea care vorbește în interiorul capului tău, iar tu nu ești totuna cu ea. Doar o asculți vorbind. În cazul acestui exercițiu, a fost ușor să o auzi spunându-ți „Salut!", dar de regulă este mult mai dificil să îți dai seama că indiferent ce spune, ea este o simplă voce care îți vorbește, în timp ce tu o asculți. Nu există niciun mesaj pe care ți-l poate transmite această voce care să aibă ceva în comun cu identitatea ta, oricât de important ți s-ar părea pe moment. Să spunem că te uiți la trei obiecte – un ghiveci de flori, o fotografie și o carte – iar cineva te întreabă. „Care dintre acestea ești tu?" Răspunsul este: „Niciunul! Eu sunt cel care privește aceste obiecte pe care mi le-ai pus în față. Nu contează ce pui în fața mea; eu voi fi întotdeauna cel care privește aceste obiecte." Așadar, avem de-a face cu un subiect care percepe diferite obiecte. Același lucru este valabil și în ceea ce privește vocea din interiorul capului tău. Nu contează ce îți spune aceasta; tu ești doar subiectul care o ascultă. Atât timp cât pornești de la premisa că anumite lucruri pe care ți le spune sunt una cu tine, iar altele nu, înseamnă că ți-ai pierdut obiectivitatea. Poate că îți place să te identifici cu acea parte a vocii care îți spune lucruri frumoase, dar realitatea este că nu ești totuna cu ea. Vocea rămâne întotdeauna o simplă voce în interiorul capului tău. Chiar dacă îți place ce îți spune, ea nu este totuna cu tine.

Nu există nimic mai important pentru creșterea spirituală ca înțelegerea faptului că tu nu ești totuna cu vocea minții tale. Tu ești cel care ascultă această voce. Atât timp cât nu înțelegi acest lucru, vei continua să te întrebi mereu care din numeroasele lucruri pe care ți le spune vocea te reprezintă. Oamenii fac nenumărate schimbări încercând „să se descopere pe sine". Ei încearcă să descopere astfel care dintre aceste voci diferite ale personalității lor îi reprezintă cu adevărat. Răspunsul este cât se poate de simplu: niciuna.

Dacă îți vei contempla cu obiectivitate vocea interioară, vei constata că cea mai mare parte din lucrurile pe care le spune sunt

lipsite de semnificație. Cu alte cuvinte, cea mai mare parte a dialogului mental este o simplă pierdere de timp și de energie. Adevărul este că cea mai mare parte a vieții se desfășoară în funcție de anumite forțe pe care nu le controlezi, indiferent ce îți spune mintea ta. Este ca și cum ai sta seara și ai încerca să te decizi dacă îți dorești ca a doua zi dimineața să răsară soarele. Soarele va continua să răsară și să apună indiferent de decizia minții tale. În această lume se petrec miliarde și miliarde de lucruri. Oricât de mult te-ai gândi la ele, ele vor continua să se petreacă, neținând cont de părerile tale.

Adevărul este că gândurile tale au un impact infinit mai mic asupra acestei lumi decât îți place să recunoști. Dacă ești dispus să îți contempli cu obiectivitate gândurile, vei constata că marea majoritate nu au nicio relevanță. Ele nu au niciun efect asupra realității din jurul tău, ci doar asupra ta. Gândurile tale te pot face să te simți mai bine sau mai rău în raport cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent, cu ceea ce s-a întâmplat în trecut sau cu ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Dacă îți petreci timpul sperând că mâine nu va ploua, nu faci decât să pierzi acest timp. Gândurile tale nu pot influența ploaia, nici într-un sens, nici în celălalt. Mai devreme sau mai târziu, vei constata că acest dialog mental interior nu are niciun sens și că este inutil să încerci în permanență să îți explici și să îți justifici viața. Vei înțelege astfel că adevărata sursă a problemelor tale nu este viața în sine, ci agitația minții tale în legătură cu aceasta.

Apare astfel o întrebare interesantă: dacă cea mai mare parte a dialogului mental interior este inutilă, de ce există acesta? Răspunsul la această întrebare depinde de înțelegerea motivului pentru care spune ce spune vocea noastră interioară, într-un moment sau altul. Spre exemplu, în anumite cazuri vocea mentală vorbește din același motiv pentru care un ceainic începe să șuiere: în interiorul tău se produce o acumulare de energie care simte nevoia să fie eliberată. Dacă îți vei contempla cu atenție mintea, vei constata că ori de câte ori în ființa ta se produce o acumulare de energie nervoasă, asociată cu teama sau cu dorințele tale, vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă. Acest lucru este

foarte ușor de constatat atunci când ești furios pe cineva și continui să te cerți cu el în sinea ta. Privește cât de des îi repetă mintea ta ceea ce ți-ai dori să îi spui, cu mult timp înainte de a avea șansa să o faci față în față. Atunci când energia se acumulează în interiorul tău, tu simți nevoia să faci ceva cu ea. Vocea din interiorul capului tău devine extrem de activă deoarece nu te simți împăcat, iar dialogul interior îți permite să te eliberezi de o parte din energia acumulată.

Pe de altă parte, poți observa că vocea continuă să sporovăiască inclusiv în cazul în care nu ești supărat pe nimeni. De pildă, dacă mergi pe stradă, ea îți poate spune lucruri de genul:

> Privește câinele ăla! Este un labrador! Hei, mai e un câine în mașina aceea. Seamănă mult cu primul câine pe care l-am avut, Shadow. Uau, mașina aceea este un Oldsmobile vechi, înmatriculat în Alaska. Nu prea vezi multe astfel de mașini pe la noi!"

Ceea ce face vocea este să povestească ce vezi. De ce simte ea nevoia să facă acest lucru? La urma urmelor, tu vezi deja lucrurile respective. Cu ce te ajută să le repeți în sinea ta, sub forma acestui monolog interminabil? Răspunsul necesită o analiză atentă. Dintr-o simplă privire, tu surprinzi o cantitate uriașă de detalii ale realității din fața ta. Spre exemplu, dacă privești un copac, tu vezi simultan fiecare creangă a sa, frunzele și mugurii care cresc pe ele. Atunci de ce trebuie să dai glas lucrurilor pe care le vezi?

> Uită-te la cornul[1] acela. Cât de frumos este contrastul dintre frunzele sale verzi și florile albe. Uite câte flori are. Uau, este plin de flori!"

Dacă vei analiza cu atenție ce se întâmplă, vei constata că această povestire continuă (în sens narativ) a realității din fața ta este menită să te facă să te simți mai confortabil în raport cu lumea din jurul tău. La fel ca atunci când nu te afli pe scaunul șoferului, dar îți imaginezi că tu ești cel care conduce mașina, ea îți dă

---
[1] Specie de copac. (n. tr.)

impresia că ai un control mai mare asupra realității. De fapt, îți induce sentimentul că te afli într-o anumită relație cu ceea ce se întâmplă în fața ta. De pildă, copacul nu mai este doar un copac oarecare, care nu are nimic de-a face cu tine, ci unul pe care l-ai văzut, l-ai etichetat și l-ai descris. Prin verbalizarea lui mentală, tu ai atras această experiență directă a lumii înconjurătoare în universul gândurilor tale. Aici, el s-a integrat printre celelalte gânduri ale tale, inclusiv cele care alcătuiesc sistemul valorilor tale și cele care descriu experiențele pe care le-ai trăit de-a lungul vremii.

Îți propun să examinăm în continuare diferența dintre experiența directă a lumii exterioare și interacțiunile acesteia cu lumea ta mentală. Atunci când gândești, tu ai libertatea de a crea orice gânduri dorești, iar cea care le exprimă este vocea minții tale. Tu ești obișnuit să stai în fundalul minții tale și să creezi diferite gânduri, jonglând așa cum dorești cu ele. Această lume interioară pe care ți-o creezi reprezintă un univers alternativ, aflat în întregime sub controlul tău. Lumea exterioară ascultă de propriile sale legi. Atunci când vocea din interiorul capului tău narează pentru tine ceea ce se petrece în fața ochilor tăi, gândurile tale legate de ea se alătură celorlalte gânduri ale tale. Ele se amestecă și influențează astfel experiența ta directă legată de lumea din jurul tău. În final, rămâi cu o prezentare personală a lumii exterioare, din perspectiva ta subiectivă, iar din experiența inițială directă, empirică și nefiltrată, nu mai rămâne aproape nimic. Această manipulare mentală a experiențelor tale exterioare îți permite să îți creezi un tampon între tine și realitatea brută. Tu vezi în fiecare moment miriade de detalii, dar nu apuci să narezi decât câteva dintre ele. Acestea sunt singurele care contează pentru tine. Prin această manieră subtilă de pre-procesare, tu reușești să îți controlezi experiența realității astfel încât aceasta să capete sens în mintea ta. Cu alte cuvinte, conștiința ta experimentează un model mental subiectiv al realității, nu realitatea propriu-zisă.

Merită să studiezi cu atenție acest mecanism, căci el funcționează tot timpul. Spre exemplu, dacă ieși afară pe timp de iarnă și începi să tremuri, vocea din interiorul capului tău îți spune

imediat: „E frig!” În ce fel te ajută acest lucru? Tu știi deja că afară este frig, doar îl experimentezi direct. Atunci de ce îți repetă vocea acest lucru? Tu îți recreezi în acest fel lumea exterioară în interiorul minții tale, pe care o poți controla, spre deosebire de lumea exterioară. De aceea îți vorbești în sinea ta despre ea. Chiar dacă nu poți modifica lumea exterioară așa cum ți-ai dori, tu o poți verbaliza în interiorul tău, unde o poți judeca, te poți plânge în legătură cu ea și poți decide ce ai de făcut în continuare. Acest mecanism te face să crezi că ai un anumit control asupra lumii. Astfel, dacă trupul tău experimentează o senzație de frig, chiar dacă nu poți face nimic pentru a modifica temperatura exterioară, tu poți integra în interiorul minții tale această experiență, după care îți poți spune: „Nu-i nimic. Aproape că am ajuns acasă. Nu mai durează decât câteva minute.” Și astfel, te simți mai bine. În lumea gândurilor există întotdeauna ceva ce poți face pentru a controla experiența pe care o trăiești.

În esență, tu recreezi lumea exterioară în interiorul tău, iar apoi trăiești în mintea ta. Ce s-ar întâmpla însă dacă te-ai decide să nu mai faci acest lucru, să nu mai narezi lumea exterioară, ci să o observi în mod conștient? Te-ai simți mai deschis, dar și mai expus, căci nu poți ști niciodată ce se va întâmpla în momentul următor, iar mintea ta este obișnuită să te ajute, prin procesarea experiențelor tale curente astfel încât să le integreze în perspectiva ta asupra trecutului și în viziunea ta asupra viitorului. Acest proces te ajută să păstrezi o aparență de control asupra vieții tale. Dacă mintea ta nu ar face acest lucru, te-ai simți extrem de neconfortabil. Pentru cei mai mulți dintre oameni, realitatea este pur și simplu „prea reală”. De aceea, ei preferă să o tempereze cu ajutorul minții lor.

Mintea ta vorbește tot timpul pentru că aceasta este sarcina pe care i-ai dat-o tu. Tu te folosești de ea ca de un mecanism de protecție, ca de o formă de autoapărare. În ultimă instanță, ea te face să te simți mai în siguranță. Atât timp cât vei continua să-ți dorești acest lucru, vei fi forțat să te folosești de mintea ta ca de un tampon între tine și viața reală, în loc să trăiești efectiv această

viaţă. Lumea exterioară continuă să se deruleze în faţa ta, având foarte puţin de-a face cu tine şi cu gândurile tale. Ea a existat înainte de a apărea tu în ea şi va continua să dăinuie mult timp după plecarea ta. Sub pretextul că încerci să îi dai un rost, tu încerci de fapt să îţi găseşti propriul rost în cadrul ei.

Adevărata creştere personală se referă la transcenderea acelei părţi a fiinţei tale care nu se simte în siguranţă şi care are nevoie de protecţie. Acest lucru nu se poate petrece decât dacă îţi aduci aminte în permanenţă că tu eşti subiectul care ascultă vocea minţii tale vorbind. Aceasta este singura cale de ieşire din această iluzie creată de tine însuţi. Subiectul care ascultă vocea minţii tale, conştient că face acest lucru, este întotdeauna tăcut. El reprezintă poarta de acces către profunzimile absolute ale fiinţei tale. Atunci când devii conştient de vocea din interiorul capului tău, te afli practic pe punctul de a porni într-o călătorie interioară fantastică. Dacă este folosită corect, vocea mentală care până acum a fost sursa tuturor grijilor, distragerilor şi nevrozelor tale poate deveni un instrument al adevăratei treziri spirituale. Dacă îl vei cunoaşte pe cel care supraveghează această voce, vei descoperi unul din cele mai mari mistere ale creaţiei.



Capitolul 2

Colegul de cameră din interiorul tău

Călătoria ta interioară depinde în totalitate de înțelegerea faptului că singura modalitate de a descoperi pacea interioară și mulțumirea deplină constă în a nu te mai gândi la tine însuți. Tu nu vei fi pregătit pentru creșterea spirituală până când nu vei înțelege că „eul" care vorbește în permanență în mintea ta nu va fi niciodată satisfăcut. El are întotdeauna o problemă sau alta. Sincer acum, când a fost ultima oară când nu te-a deranjat absolut nimic? Înainte de a avea problema curentă, tu ai avut o altă problemă. Dacă ești înțelept, îți poți da seama că după rezolvarea actualei probleme va urma o alta, și așa mai departe.

Pe scurt, tu nu te vei putea elibera vreodată de probleme până când nu vei scăpa de acea parte a minții tale care caută cu lumânarea problemele. Atunci când te deranjează ceva, nu te mai întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?", ci: „Ce parte din mine este deranjată de această problemă?" Dacă te vei întreba: „Ce pot face în legătură cu această problemă?", vei cădea automat în capcana convingerii că în lumea exterioară există o problemă pe care trebuie să o rezolvi. Dacă dorești să experimentezi cu adevărat pacea interioară indiferent de situațiile prin care treci, trebuie să înțelegi de ce le percepi sub formă de probleme. Spre exemplu, dacă te simți gelos sau invidios, în loc să încerci să te protejezi, ai face mai bine să te întrebi: „Ce parte din

mine se simte geloasă (sau invidioasă)?" Această întrebare te va determina să privești în interiorul tău și să înțelegi că există în tine un aspect care are o problemă cu gelozia (sau cu invidia).

Dacă poți vedea cu claritate această parte afectată, întreabă-te: „Cine este cel care percepe acest lucru? Cine este cel care observă această tulburare interioară?" Aceasta este soluția pentru toate problemele tale. Simplul fapt că îți poți contempla tulburarea arată că tu nu ești una cu ea. Orice act de contemplație presupune o relație între un subiect și un obiect. Subiectul este numit „Martorul", căci el este cel care asistă la ceea ce se întâmplă. Obiectul este ceea ce vezi, în cazul de față starea de tulburare interioară. Acest mecanism de conștientizare obiectivă a problemelor noastre interioare este întotdeauna mai eficient decât risipirea noastră în situația exterioară. Aceasta este diferența esențială între o persoană orientată către spiritualitate și una orientată către lumea exterioară. A fi orientat către cele lumești nu înseamnă neapărat a avea bani sau un statut social. Înseamnă să crezi că soluția la problemele tale interioare se găsește în lumea exterioară, și că dacă vei schimba această lume, problema ta se va rezolva. Niciun om nu ajunge însă la pacea interioară doar schimbând un lucru sau altul din lumea exterioară. Așa cum spuneam, mintea noastră înlocuiește orice problemă cu o alta. Singura soluție reală care permite ieșirea din acest cerc vicios constă în a juca rolul de martor, schimbându-ți astfel complet cadrul de referință.

Pentru a obține cu adevărat starea de libertate interioară, trebuie să îți contempli în mod obiectiv problemele, nu să te pierzi în ele. Nicio soluție nu poate apărea atât timp cât te risipești în energia problemei. Orice om știe că nu poți rezolva cu bine o situație dificilă atunci când ești anxios, speriat sau furios. Prima problemă pe care trebuie să o rezolvi este propria ta reacție subiectivă. Tu nu vei putea rezolva nimic cu adevărat în lumea exterioară atât timp cât situația respectivă te afectează în interior. De cele mai multe ori, problemele nu sunt ceea ce par. Cine își liniștește mintea și atinge starea de luciditate și de claritate

mentală înţelege cu uşurinţă că adevărata problemă este acel aspect din fiinţa sa care are o problemă cu întreaga realitate, oricum s-ar manifesta aceasta. Primul pas constă aşadar în a rezolva această problemă interioară. Acest lucru presupune o trecere de la „conştiinţa orientată către soluţiile exterioare" la o „conştiinţă orientată către soluţiile interioare". În acest scop, trebuie să renunţi la obiceiul de a crede că soluţiile la problemele tale se găsesc în lumea exterioară şi constau în rearanjarea acesteia. Singura soluţie permanentă pentru problemele tale constă în a te interioriza şi în a te detaşa de acea parte din tine care pare să aibă atât de multe probleme cu realitatea. De îndată ce vei face acest lucru, vei obţine un grad suficient de mare de luciditate pentru a-ţi rezolva liniştit problemele exterioare.

Există o modalitate prin care te poţi elibera de acea parte din tine care percepe totul ca pe o problemă. La prima vedere, acest lucru pare imposibil, dar nu este. Există un aspect al fiinţei tale care se poate detaşa de melodrama obişnuită în care eşti integrat. Acesta îţi poate contempla mânia sau gelozia, fără să se gândească la ele sau să le analizeze. El este pur şi simplu conştient de existenţa lor. În ce constă acest aspect? Cine este cel care observă toate schimbările care se produc în interiorul tău? Atunci când îi spui unui prieten: „Întotdeauna când vorbesc cu Tom, mă enervez", cine este cel care realizează acest lucru? În mod evident, este vorba de un aspect din fiinţa ta care vede ce se întâmplă în interiorul tău. Există o diferenţă între acesta şi mânia sau gelozia ta. Tu eşti cel care se află în interior şi care observă toate aceste lucruri. Dacă te vei identifica cu acest aspect, vei putea scăpa cu uşurinţă de aceste tulburări. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să le contempli, să devii conştient de faptul că eşti conştient de ceea ce se întâmplă în interiorul tău. Este mai uşor decât crezi. Vei constata astfel că ceea ce observi este personalitatea ta, cu toate slăbiciunile şi calităţile ei. Este ca şi cum ar mai fi cineva în interiorul tău, ca şi cum ai avea un „coleg de cameră".

Dacă doreşti să faci cunoştinţă cu colegul tău de cameră, interiorizează-te şi păstrează pentru o vreme tăcerea. Ai tot dreptul

să faci acest lucru, căci aceasta este lumea ta interioară. În loc să descoperi însă o linişte perfectă, vei constata că asculţi un monolog care nu se mai termină:

> „De ce naiba fac asta? Am lucruri mai importante de făcut. Este o pierdere de timp. Nu este nimeni aici, decât numai eu. Ce mai e şi toată povestea asta?"

Ei bine, cel care spune toate aceste lucruri este colegul tău de cameră! Chiar dacă tu ai intenţia declarată de a păstra tăcerea, colegul tău de cameră nu se va grăbi să coopereze cu tine. De altfel, acest lucru este valabil şi pentru celelalte intenţii ale tale, nu doar pentru cea referitoare la păstrarea tăcerii. El are ceva de spus despre absolut orice. Indiferent la ce te uiţi, colegul tău de cameră îşi dă cu părerea: „Îmi place. Nu-mi place. Este bine. Este rău", şi aşa mai departe, la infinit. De cele mai multe ori, tu nu observi acest monolog pentru că nu te distanţezi suficient de mult de el. Eşti atât de aproape de el încât nu-ţi dai seama că te-a hipnotizat, făcându-te să îl asculţi în permanenţă.

Aşadar, tu nu eşti singur în interiorul tău. Există două aspecte distincte ale fiinţei tale. Primul eşti chiar tu, conştiinţa-martor, centrul intenţiilor şi al voinţei tale, iar celălalt este această voce pe care o poţi asculta. Problema legată de această voce este că ea nu tace niciodată. Dacă ar face acest lucru, măcar pentru o singură clipă, ai trăi o stare de pace interioară şi de seninătate pe care nici măcar nu ţi-o poţi imagina la ora actuală.

Imaginează-ţi cum ar fi dacă nu ar trebui să ai cu tine această voce agasantă oriunde te-ai duce. Adevărata creştere spirituală se referă la eliberarea de această voce. Mai întâi de toate, trebuie să realizezi însă că eşti închis în interior împreună cu acest coleg de cameră maniac şi sâcâitor. Indiferent în ce situaţie sau circum-stanţă te afli, el poate lua decizia bruscă: „Nu doresc să mă aflu aici. Nu vreau să fac asta. Nu vreau să vorbesc cu această persoană", făcându-te să te simţi tensionat şi neconfortabil. Acest coleg de cameră îţi poate pune beţe-n roate indiferent ce faci, stricându-ţi planurile într-o singură clipă. De pildă, ţi-ar putea da

peste cap ziua nunţii, ba chiar noaptea nunţii! El îţi poate strica toate planurile, şi de cele mai multe ori chiar o face.

Să spunem că îţi cumperi o maşină nouă, foarte frumoasă. Ori de câte ori o conduci, colegul tău de cameră descoperă că ceva nu este în regulă cu ea. Această voce mentală continuă să îi scoată în evidenţă toate defectele, chiar şi cea mai mică vibraţie, până când te face să te saturi până peste cap de noua ta maşină. Dacă înţelegi acest mecanism, înseamnă că eşti pregătit pentru noua ta creştere spirituală, pentru o transformare reală a fiinţei tale. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îţi spui: „Acest aspect al fiinţei mele îmi distruge viaţa. Eu încerc să duc o existenţă liniştită şi senină, care să aibă sens pentru mine, dar în loc de asta mă simt de parcă m-aş afla în craterul unui vulcan activ. Acest aspect al fiinţei mele poate exploda în orice moment, se poate speria sau se poate certa cu toată lumea. Acum îi place de cineva, acum nu-i mai place de nimeni şi de nimic. Viaţa mea este un haos din cauza lui, căci el face o melodramă din absolut orice." Dacă ai ajuns să înţelegi acest lucru şi dacă eşti dispus să nu te mai identifici cu acest coleg de cameră, înseamnă că eşti pregătit pentru a te elibera.

Dacă nu ai ajuns încă în acest punct, începe să observi ce se întâmplă în interiorul tău. Petrece o zi întreagă observând comportamentul colegului tău de cameră. Începe la prima oră a dimineţii şi urmăreşte-ţi vocea interioară clipă de clipă de-a lungul zilei. De pildă, dacă te întâlneşti cu cineva sau dacă sună telefonul, ascultă ce spune ea. Un moment ideal pentru a o asculta este cel în care faci duş. Ascultă ce spune vocea ta interioară în aceste momente, în care ar trebui să fii complet relaxat. Vei constata că ultima ei grijă este relaxarea ta! Scopul unui duş ar trebui să fie spălarea corpului, nu ascultarea acestei sporovăieli nesfârşite şi adeseori agasante. Încearcă să rămâi conştient de-a lungul întregii experienţe, astfel încât să înţelegi ce se întâmplă. Vei fi şocat de ceea ce vei descoperi. Vocea din interiorul capului tău sare întruna de la un subiect la altul, fiind atât de haotică şi de lipsită de logică încât nu-ţi va veni să crezi că aşa funcţionează în permanenţă. Şi totuşi, acesta este adevărul.

Dacă dorești să te eliberezi de această voce, va trebui să o supraveghezi cât mai des. Nu trebuie să i te opui, ci doar să devii conștient de cercul vicios în care te afli. Trebuie să realizezi că te-ai trezit vrând nevrând pe cap cu un coleg de cameră. Dacă dorești să te bucuri de liniște și de pace, va trebui să rezolvi această situație.

Cea mai bună modalitate de a-ți cunoaște colegul de cameră (psihicul tău) constă în a-l personifica, dându-i o formă exterioară. Imaginează-ți că acesta are un corp numai al lui. Gândește-te că personalitatea care vorbește întruna în interiorul tău este o persoană de sine stătătoare care îți vorbește din lumea exterioară, spunându-ți cu voce tare tot ce îți spune în interior această voce din capul tău. Petrece o zi întreagă împreună cu această persoană.

Să spunem că te-ai așezat în fața televizorului cu intenția de a vedea serialul tău favorit. Problema este că nu ești singur în cameră, ci împreună cu această persoană. Ascultă-i monologul neîncetat, dar, așa cum spuneam, imaginează-ți că persoana se află lângă tine, pe canapea, nu în interiorul capului tău, și că vorbește cu ea însăși.

> „Ai stins lumina la parter? Mai bine te-ai duce să verifici. Nu acum, mă duc mai târziu. Acum vreau să mă uit la film. Nu, fă-o acum. De-aia plătești atât de mult la factura de electricitate."

Păstrează tăcerea și contemplă acest spectacol uimitor. Câteva momente mai târziu, colegul tău de cameră se va angrena într-o altă dispută:

> „Hm, parcă aș mânca ceva! Am poftă de o pizza. Nu, nu pot să mănânc pizza acum. Pizzeria este prea departe și ar dura prea mult să ajung acolo. Bine, dar mi-e foame! Când pot mânca ceva?"

Spre uimirea ta, vei constata că aceste izbucniri nevrotice și acest dialog conflictual vor continua la infinit. Ca și cum toate

acestea nu ar fi de ajuns, în loc să se uite pur și simplu la film, această persoană va reacționa verbal la absolut tot ce vede pe ecran. Spre exemplu, dacă vede o actriță roșcată, va începe să mormăie amintindu-și de o fostă soție și de divorțul dureros de ea. Apoi va începe să țipe subit, ca și cum fosta soție ar fi în cameră împreună cu voi, după care țipetele vor înceta la fel de brusc. În acest moment, probabil că te vei afla în colțul opus al canapelei, în încercarea disperată de a te afla cât mai departe de această persoană profund dezechilibrată mintal!

Nu ezita să faci acest experiment, și mai presus de toate, nu încerca să oprești această persoană din vorbit. Tot ce trebuie să faci este să te familiarizezi cu colegul de cameră cu care ești nevoit să îți împarți lumea interioară prin exteriorizarea vocii sale. În acest scop, oferă-i un corp și lasă-l să existe în lumea exterioară, la fel ca toată lumea. Pune-l să spună cu voce tare tot ce îți spune ție în interiorul capului tău. La urma urmelor, cu câți prieteni îți petreci absolut tot timpul, fiind nevoit să asculți tot ce îți spun?

Cum te-ai simți dacă o persoană reală din lumea exterioară ți-ar vorbi așa cum face această voce interioară? Ce relație ai putea avea cu ea? Cel mai probabil, i-ai spune aproape imediat să dispară și să nu se mai întoarcă niciodată. Și totuși, nu îi spui niciodată acest lucru „prietenului" tău interior. Oricâte necazuri ți-ar face și orice prostii ți-ar spune, continui să îl asculți. Când ți-e lumea mai dragă și când te distrezi mai bine, te trezești că asculți ce îți spune el. De pildă, să spunem că ești pe punctul de a te căsători. Te îndrepți către propria ta nuntă, iar această voce îți spune:

> „Poate că X [numele partenerului / partenerei de cuplu] nu este persoana potrivită pentru mine. Mă simt din ce în ce mai neliniștit. Oare ce trebuie să fac?"

Dacă cineva din lumea exterioară ți-ar spune acest lucru, l-ai ignora, dar simți că îi datorezi vocii tale interioare un răspuns.

Simți nevoia de a-i demonstra minții tale agitate că partenerul sau partenera ta este persoana potrivită pentru tine. În caz contrar, nu te va lăsa să ajungi la altar! Atât de mare este respectul pe care i-l acorzi acestui *alter ego* nevrotic din interiorul tău. Știi foarte bine că dacă nu îl calmezi acum, te va sâcâi în fiecare zi din viața ta:

> „Ți-am spus eu să nu te căsătorești. Ți-am spus că nu eram sigur!"

Una peste alta, este evident că dacă vocea din interiorul capului tău s-ar materializa și ar deveni o persoană reală în lumea exterioară, însoțindu-te pretutindeni, nu ai rezista nici măcar o singură zi alături de ea. Dacă altcineva te-ar întreba cine este noul tău prieten și ce fel de persoană este, cel mai probabil i-ai răspunde: „Este cel mai tulburat om pe care îl cunosc. Dacă vei citi în dicționar definiția nevrozei, vei găsi cea mai bună caracterizare a lui!"

După o astfel de zi petrecută în compania „prietenului" tău, cât de mare crezi că este probabilitatea de a-i cere vreodată sfatul? După ce ai văzut de câte ori și-a schimbat părerea de-a lungul zilei, când de conflictuale sunt opiniile sale în legătură cu atât de multe subiecte și cât de excesiv reacționează din punct de vedere emoțional, ai mai fi dispus să îi ceri vreodată un sfat referitor la relațiile tale, sau unul financiar? Și totuși, atât timp cât rămâne în interiorul capului tău, tu faci în permanență acest lucru, oricât de uimitor ar părea, deși rămâne aceeași „persoană" nevrotică ce comentează fiecare amănunt al vieții tale. Ți-ai dat vreodată osteneala să îi verifici referințele? De câte ori nu s-a întâmplat până acum ca această voce să greșească?

> „Nu-i mai pasă de tine. De aceea nu te-a sunat. Diseară o să se despartă de tine. Simt acest lucru prin toți porii. Dacă te sună, nici măcar nu ar trebui să îi răspunzi la telefon."

Treizeci de minute mai târziu sună telefonul și este chiar iubita ta. Aceasta îți explică faptul că a întârziat pentru că astăzi este

aniversarea unui an de când sunteţi împreună şi ţi-a pregătit o petrecere-surpriză. Chiar că este o surpriză pentru tine, căci ai uitat complet de aniversare. Iubita ta adaugă că va ajunge în scurt timp la tine. Dintr-odată, te simţi plin de entuziasm, iar vocea ta interioară se exaltă repetând cât de grozavă este iubita ta. Bine, dar nu ai uitat ceva? Nu-ţi mai aduci aminte de sfatul prost pe care ţi l-a dat ceva mai devreme, făcându-te să suferi ca un câine?

Ce-ai fi făcut dacă ai fi apelat la un consilier matrimonial care ţi-ar fi dat acel sfat îngrozitor? În mod evident, te-ai fi lămurit imediat că acesta nu a înţeles nimic din situaţia ta. Dacă i-ai fi dat ascultare, nu i-ai fi răspuns niciodată la telefon iubitei tale. În aceste condiţii, nu l-ai concedia pe loc pe consilier? Cum ai mai putea avea vreodată încredere în el după ce ai constatat că a înţeles pe dos situaţia în care te aflai? Ei bine, cum ai de gând să procedezi cu colegul tău de cameră? Ai de gând să îl concediezi? La urma urmelor, analiza pe care a făcut-o situaţiei în care te-ai aflat şi sfatul pe care ţi l-a dat au fost complet greşite. În mod paradoxal, tu nu îl consideri responsabil pentru toate necazurile pe care ţi le provoacă. Dimpotrivă, cu prima ocazie în care îţi dă un sfat nou, eşti numai ochi şi urechi! Ţi se pare aceasta o atitudine raţională? De câte ori nu a greşit până acum vocea ta interioară atunci când ţi-a spus ce se întâmplă şi ce se va petrece în continuare? Poate că ar fi mai bine să devii mai atent la „persoana" căreia îi ceri sfatul!

Dacă vei încerca în mod onest aceste practici ale observării de sine în mod lucid, vei constata că ai probleme. De fapt, ai avut o singură problemă întreaga ta viaţă, iar acum o poţi privi în faţă. Ea este cauza tuturor celorlalte probleme pe care le-ai avut. În aceste condiţii, întrebarea care apare este: cum poţi scăpa de acest aspect interior generator de probleme? Primul lucru pe care trebuie să îl înţelegi este că nu poţi scăpa de acest aspect decât dacă îţi doreşti cu adevărat acest lucru. Atât timp cât nu ţi-ai studiat suficient de mult timp colegul de cameră pentru a înţelege câte probleme îţi face, nu ai niciun motiv să practici tehnici mentale. Dacă ai luat decizia de a te elibera de această melodramă mentală, poţi spune că eşti pregătit pentru aceste învăţături şi pentru aceste tehnici.

Vestea cea bună este că nu ești prima persoană din lume care are această problemă. De-a lungul istoriei au existat nenumărați oameni care au descoperit că se află în aceeași situație ca și tine. Mulți dintre ei au apelat la maeștrii care au ajuns să stăpânească perfect acest domeniu al cunoașterii. Ei au primit de la aceștia învățături și tehnici, cum ar fi cele de yoga, create special pentru a ușura acest proces. Yoga nu are ca scop numai crearea unui corp sănătos, deși face inclusiv acest lucru. Ea se referă în primul rând la cunoașterea care permite rezolvarea acestei probleme esențiale, ajutându-te să te eliberezi. Dacă ți-ai stabilit ca principal scop în viață această eliberare, există suficiente practici spirituale care te pot ajuta. Ele reprezintă activități menite să te elibereze de tine însuți. Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege ce trebuie să faci pentru a te distanța de psihicul tău. Îți vei stabili astfel o direcție foarte focalizată în viață și nu vei mai fi tulburat de oscilațiile minții tale. Din fericire, voința umană este mai puternică decât această voce din interiorul capului tău. De aceea, nu există nimic imposibil pentru ea. Voința ta este principiul suprem.

Dacă dorești să devii liber, mai întâi de toate trebuie să devii conștient și lucid, astfel încât să înțelegi problema cu care te confrunți. În al doilea rând, trebuie să te angajezi că vei practica cu dedicație această muncă de eliberare interioară. Va trebui să o practici cu multă răspundere, ca și cum întreaga ta viață ar depinde de ea, ceea ce chiar este adevărat. La ora actuală viața ta nu îți aparține. Ea îi aparține colegului tău de cameră, respectiv psihicului tău. De aceea, va trebui să ți-o asumi din nou. Ancorează-te în rolul conștiinței-martor și eliberează-te de fascinația pe care o exercită asupra ta mintea ta conștientă. Această viață îți aparține, dar trebuie să ți-o asumi!

Capitolul 3

Cine eşti tu?

Ramana Maharishi (1879-1950), un mare maestru al tradiţiei yoghine, obişnuia să spună că pentru a atinge starea de libertate interioară omul trebuie să îşi pună sincer şi încontinuu întrebarea: „Cine sunt eu?" El considera acest lucru mai important decât lectura cărţilor, decât învăţarea de *mantra*-e sau decât pelerinajul la locurile sfinte. Aşadar, întreabă-te: „Cine sunt eu? Cine este cel care vede ceea ce văd eu, care aude ceea ce aud eu, care ştie ceea ce ştiu eu? Cine sunt eu?"

Haide să analizăm puţin această întrebare jucând un mic joc. Pretinde că te afli într-o conversaţie cu mine. De regulă, în cultura occidentală, atunci când cineva te întreabă: „Cine eşti?", nu simţi nevoia să îl mustri pentru că ţi-a pus o întrebare atât de profundă, ci îi răspunzi spunându-i numele tău, cum ar fi: „Sally Smith" (de pildă). Eu nu sunt de acord cu acest răspuns, aşa că iau o foaie de hârtie şi scriu pe ea literele S-a-l-l-y S-m-i-t-h, apoi ţi-o arăt. Asta eşti tu – o colecţie de litere? În mod evident, nu. De aceea, îmi spui:

> „Bine, bine, ai dreptate. Îmi pare rău, nu sunt Sally Smith. Acesta este doar numele pe care sunt strigată, o simplă etichetă. În realitate, sunt soţia lui Frank Smith."

Un astfel de răspuns nu ar mai fi acceptat de nimeni în zilele noastre. Cum ai putea fi soţia lui Frank Smith? Vrei să spui că nu ai existat deloc înainte de a te mărita cu Frank, sau că ai înceta să exişti dacă ai divorţa de el sau dacă ai rămâne văduvă? Pe scurt, tu nu poţi fi soţia lui Frank Smith. Aceasta este doar o altă etichetă, consecinţa unui eveniment la care ai participat. În acest caz, cine eşti tu de fapt? Să spunem că de această dată îmi răspunzi:

> „Bun, acum chiar că mi-ai captat atenţia. Eticheta mea este Sally Smith. M-am născut în anul 1965 la New York. Am trăit în Queens cu părinţii mei, Harry şi Mary Jones, până la vârsta de cinci ani, după care ne-am mutat în New Jersey, unde am fost elevă la şcoala elementară Newark. Am avut numai note de 10, iar în clasa a cincea am jucat rolul lui Dorothy în piesa *Vrăjitorul din Oz*. Am început să mă întâlnesc cu băieţi în clasa a noua, iar primul meu iubit a fost Joe. Mai târziu am urmat cursurile colegiului Rutgers, unde l-am cunoscut şi m-am măritat cu Frank Smith. Asta sunt eu."

Aşteaptă puţin. A fost o poveste fascinantă, dar eu nu te-am întrebat ce ai făcut de când te-ai născut şi până în prezent. Te-am întrebat: „Cine eşti tu?" Tu mi-ai descris mai multe experienţe de viaţă, dar cine a fost cea care a trecut prin ele? Oare nu te-ai afla în faţa mea dacă ai fi urmat cursurile unui alt colegiu?

Pe măsură ce te gândeşti, îţi dai seama că nu ţi-ai pus niciodată cu seriozitate această întrebare. Cine sunt eu? Aceasta este întrebarea pe care şi-a pus-o toată viaţa Ramana Maharishi. Aşadar, începi să reflectezi mai serios asupra acestei întrebări, apoi îmi răspunzi:

> „Bine. Eu sunt acest corp, care ocupă acest spaţiu. Am o înălţime de 1,60 m şi o greutate de 60 de kilograme. Acum cred că ţi-am răspuns la întrebare."

Nu tocmai. Când ai jucat-o pe Dorothy în clasa a cincea nu aveai 1,60 m, ci doar 1,30 m. În acest caz, cine ești? Ești persoana care are 1,60 m, sau cea care a avut 1,30 m? Nu te aflai în interiorul corpului tău atunci când ai jucat rolul lui Dorothy? Ba da, mi-ai spus acest lucru tu însăți, când mi-ai relatat povestea vieții tale. Acest rol a fost o experiență pe care ai trăit-o, la fel ca discuția noastră de acum, care reprezintă o altă experiență. Nu vorbim de același „tu"?

Poate că ar trebui să facem o scurtă pauză și să punem o serie de întrebări suplimentare înainte de a reveni la cea de la care am plecat. Atunci când aveai zece ani, ceea ce vedeai în oglindă era un corp în vârstă de zece ani. Acum vezi un corp de adult, dar te consideri același „eu". Corpul pe care îl vezi în oglindă s-a schimbat în mod fundamental, dar nu și acel aspect al ființei tale care îl privește. În acest plan ai experimentat în permanență o continuitate a identității. Cea care s-a uitat de-a lungul anilor în oglindă, văzând cum corpul său se schimbă, este aceeași. Reflectează puțin la această chestiune. Iată acum o altă întrebare: în timpul nopții visezi? În acest caz, cine este cea care visează? Și, de fapt, ce înseamnă să visezi? Îmi răspunzi: „Înseamnă că văd un film care se derulează în mintea mea, iar eu îl privesc. Am înțeles, dar cine este cea care visează? „Eu!" Același „eu" care se uită în oglindă? Este „eul" care citește aceste rânduri identic cu cel care se uită în oglindă și care își contemplă visele? Atunci când te trezești, tu știi că ai visat. Există o continuitate a atenției conștiente. Ramana Maharishi punea astfel de întrebări foarte simple: cine este cel care vede ceea ce vezi tu? Cine este cel care aude ceea ce auzi tu? Cine este cel care își contemplă visele? Cine își vede propriul corp în oglindă? Cine este cel care trăiește toate aceste experiențe? Dacă vei încerca să răspunzi cinstit și intuitiv la aceste întrebări, vei răspunde de fiecare dată: „Eu. Eu sunt cel care trăiește toate aceste experiențe." Acesta este cel mai bun răspuns pe care îl poți da.

De fapt, este ușor să îți dai seama că tu nu ești una cu obiectele pe care le contempli. Toate acestea sunt situații de tip subiect-obiect. Tu, subiectul, ești cel care contempli toate aceste obiecte.

De aceea, nu trebuie să trecem în revistă toate obiectele din univers pentru a ajunge la concluzia că tu nu ești una cu ele. Așadar, este ușor să facem o generalizare, afirmând că atât timp cât privești ceva, tu nu ești totuna cu acel ceva. Cu alte cuvinte, noi putem trage o primă concluzie: tu nu ești totuna cu lumea exterioară, ci un principiu interior care contemplă această lume.

Până acum, lucrurile au fost simple. Cel puțin am eliminat toate lucrurile din lumea exterioară. Bun, dar în acest caz cine ești tu, și unde te afli atunci când nu ești în lumea exterioară, împreună cu celelalte lucruri? Dacă vei reflecta cu atenție, îți vei da seama că tu ai continua să fii prezent și să experimentezi diferite sentimente chiar dacă lumea exterioară ar dispărea complet. Gândește-te puțin cât de teamă ți-ar fi într-o astfel de situație. Probabil că te-ai simți de asemenea frustrat, poate chiar furios. Cine este însă cel care experimentează aceste sentimente? Din nou îmi răspunzi: „Eu!", iar acest răspuns este corect. Același „eu" experimentează în egală măsură lumea exterioară și cea interioară a emoțiilor.

Pentru a crea o imagine și mai clară a acestui lucru, imaginează-ți că te uiți la un câine care se joacă afară. Subit, auzi un zgomot în spatele tău, un fel de șuierat, la fel ca cel al unui șape cu clopoței. Crezi că te-ai mai uita la câinele de afară cu aceeași intensitate? Cu siguranță, nu. Ai simți instantaneu o spaimă teribilă. Deși câinele ar continua să se joace afară, tu ai fi complet absorbit în emoțiile tale. Dar cine este cel care simte starea de teamă? Nu este același eu care era adineauri complet absorbit de jocul câinelui? Cine simte iubirea atunci când ești îndrăgostit? Ți s-a întâmplat vreodată să simți atât de multă iubire încât să nu îți poți ține ochii deschiși, ca să nu fii perturbat de imaginile din fața ta? Uneori, frumusețea sentimentelor interioare sau grozăvia temerilor te poate absorbi atât de tare încât îți vine greu să te mai focalizezi asupra obiectelor din lumea exterioară. Adevărul este că obiectele interioare și cele exterioare se află într-o competiție, încercând să îți capteze în egală măsură atenția. Tu te afli în interior și trăiești ambele tipuri de experiențe: interioare și exterioare. Dar cine ești tu?

Pentru a explora și mai profund această chestiune, pune-ți o altă întrebare: ți s-a întâmplat vreodată să nu fi absorbit în lumea emoțiilor tale și să te simți perfect liniștit? Continui să exiști în interiorul tău, dar nu ești conștient decât de o stare de pace profundă. Mai devreme sau mai târziu, îți vei da seama că lumea exterioară și fluxul emoțiilor interioare sunt efemere, apărând și dispărând, dar tu, cel care experimentezi aceste lucruri, continui să rămâi conștient de ele.

Așadar, cine ești tu? Poate că ești totuna cu gândurile tale. Marele filozof René Descartes a spus odată: „Gândesc, deci exist." Oare? Dicționarul definește verbul „a gândi" astfel: „A crea gânduri, a-ți folosi mintea pentru a examina idei și pentru a-ți forma opinii" (Microsoft Encarta 2007). Întrebarea este: cine este cel care se folosește de minte pentru a crea gânduri și pentru a le transforma în idei și opinii? Există acest aspect care experimentează gândurile inclusiv în absența acestora? Nu trebuie să te gândești ca să răspunzi la această întrebare, căci tu ești conștient de prezența și de existența ta chiar și fără ajutorul gândurilor. Spre exemplu, în stările de meditație profundă gândurile dispar, dar cel care meditează rămâne conștient de sine, chiar dacă gândurile sale au dispărut. Dacă te afli într-o astfel de stare, tu știi că nu mai gândești, chiar dacă „nu te gândești la faptul că nu mai gândești". Când revii la starea de conștiință obișnuită, îți spui: „Uau! Am intrat într-o stare de meditație foarte profundă, și pentru prima dată în viața mea, gândurile mele au dispărut complet, iar eu am trăit o stare de armonie, de liniște și de pace perfectă." De vreme ce continui să te afli în interior și experimentezi starea de pace specifică dispariției gândurilor, este evident că existența ta nu depinde de actul gândirii.

Gândurile se pot opri, dar la fel de bine pot deveni extrem de zgomotoase. Uneori ai mai multe gânduri decât în alte momente. Se poate întâmpla chiar să îți spui: „Mintea mea mă înnebunește. De când cutare mi-a spus acele lucruri, nu mai pot dormi noaptea. Mintea mea refuză să tacă și să se relaxeze." A cui minte? Cine este cel care observă toate aceste gânduri? Nu cumva chiar tu? Nu îți auzi tu propriile gânduri din minte? Nu ești conștient de

existenţa lor? În anumite condiţii, nu le poţi elimina? Spre exemplu, dacă prin minte îţi trece un gând nedorit, nu îl poţi alunga? Toţi oamenii se luptă uneori cu gândurile lor. Cine este cel care este conştient de gândurile minţii sale, luptându-se cu ele? În mod evident, şi de această dată avem de-a face cu o relaţie de tip subiect-obiect. Tu eşti subiectul, iar gândurile tale sunt obiectul pe care îl contempli în plan mental. Aşadar, tu nu eşti totuna cu gândurile tale, ci eşti doar conştient de ele. În final, îţi spui:

> „Bine, deci nu sunt una cu obiectele din lumea exterioară, nici cu emoţiile mele. Aceste obiecte exterioare şi interioare apar şi dispar în faţa atenţiei mele, iar eu doar le experimentez. În plus, nu sunt nici una cu gândurile mele. Acestea pot fi liniştite sau zgomotoase, fericite sau triste, dar în ultimă instanţă nu sunt decât alte obiecte de care devin conştient. În acest caz, cine sunt eu?"

Întrebarea de la care am pornit tinde să devină foarte serioasă: „Cine sunt eu? Cine trăieşte toate aceste experienţe fizice, emoţionale şi mentale?" De aceea, te gândeşti mai profund la această întrebare. Ce mai rămâne dacă renunţi la experienţele tale? Cu cât reflectezi mai mult, cu atât mai clar îl poţi observa pe cel care le trăieşte. În final, vei ajunge la concluzia că tu, cel care experimentează, ai o anumită calitate, şi anume conştiinţa, luciditatea, simţul intuitiv al existenţei. Orice ai face, tu ştii că te afli în interior. Nu trebuie să te gândeşti la acest lucru: pur şi simplu eşti sigur. De bună seamă, dacă doreşti te poţi gândi la el, dar în acest caz vei şti că gândeşti. Adevărul este că tu exişti indiferent dacă gândeşti sau nu.

Ca să înţelegi şi mai bine, îţi propun un experiment legat de conştiinţă. Observă faptul că o singură privire aruncată unei camere sau pe fereastră îţi este suficientă pentru a vedea instantaneu şi în toate detaliile tot ce există în faţa ta. Tu eşti conştient fără niciun efort de toate obiectele din raza privirii tale, atât de cele din apropiere cât şi de cele din depărtare. Fără să-ţi mişti deloc capul sau ochii, percepi toate detaliile realităţii din faţa ta. Poţi vedea

astfel culorile, variațiile luminii, textura mobilierului din lemn, arhitectura clădirilor și toate nuanțele copacilor și frunzelor. Observă faptul că tu poți vedea această multitudine de detalii simultan, fără să trebuiască să te gândești la ele. În continuare, folosește-te de gândurile tale pentru a izola, eticheta și descrie această multitudine de detalii din fața ta. Cât timp i-ar lua vocii tale interioare să descrie toate aceste detalii, prin comparație cu imaginea instantanee de ansamblu a conștiinței care percepe totul simultan? Atunci când privești fără să creezi gânduri, conștiința ta este conștientă și înțelege fără niciun efort tot ceea ce vede.

Conștiința este cuvântul cu cea mai mare profunzime pe care îl poți rosti vreodată. Nu există nimic mai înalt și mai profund decât conștiința. Ea este luciditate pură. Dar ce este luciditatea? Îți propun un alt experiment. Să spunem că te afli într-o cameră în care există un grup de oameni și un pian. Imaginează-ți acum că pianul nu ar mai exista deloc în lumea ta. Ai avea vreo problemă cu acest lucru? „Nu, răspunzi tu. Nu sunt atașat în mod deosebit de pian." Bun, acum imaginează-ți că oamenii din cameră ar înceta să mai existe. Te simți la fel de relaxat? „Desigur, răspunzi, nu-mi displace să fiu singur." În acest caz, imaginează-ți că luciditatea ta ar înceta la rândul ei să mai existe. Cum te simți acum?

Ce s-ar întâmpla dacă luciditatea ta ar înceta să mai existe? Răspunsul este simplu: tu ai înceta să mai fii. Simțul „eului" ar dispărea pentru tine. Nu ar mai exista nimeni care să spună: „Uau! Cândva eram aici, iar acum am dispărut." Fără această continuitate a identității sau fără această conștiință, nu mai rămâne nimic. Mai pot exista obiecte? Cine știe? Dacă nu există nimeni care să fie conștient de aceste obiecte, existența sau inexistența lor devine complet irelevantă. Indiferent cât de multe lucruri ai avea în față, dacă îți blochezi complet conștiința, nu mai rămâne nimic. Invers, dacă ești conștient de sine, chiar dacă în fața ta nu există nimic, tu știi acest lucru. Procesul este foarte simplu, dar merită să reflectezi asupra lui, căci aduce cu sine foarte multe lămuriri.

Așadar, la întrebarea inițială: „Cine ești tu?", răspunsul corect este:

> „Eu sunt cel care vede. Privesc întreaga lume de undeva din interior și sunt conștient de evenimentele, de gândurile și de emoțiile care se succed în fața mea."

Dacă te vei scufunda suficient de mult în interiorul ființei tale, asta vei găsi. Adevăratul tău eu este conștiința ta. O ființă profund spirituală rămâne ancorată în permanență și fără niciun efort în acest loc. Așa cum tu contempli fără niciun efort și fără să-ți propui în mod deliberat lumea exterioară, un om spiritual este scufundat suficient de adânc în interiorul lui pentru a-și putea contempla fără niciun efort gândurile și emoțiile, la fel cum contemplă obiectele din lumea exterioară. Dacă te vei strădui, și tu poți ajunge să percepi astfel viața. Toate aceste obiecte se află în fața ta. Gândurile sunt ceva mai aproape de tine, emoțiile ceva mai departe, iar formele fizice și mai departe. În spatele lor te afli tu, cel adevărat. Aici te-ai aflat dintotdeauna, în toate etapele vieții tale, contemplându-ți gândurile, emoțiile, dar și obiectele din lumea exterioară. Tu ai fost însă întotdeauna conștiința care a contemplat toate aceste lucruri.

Acum te afli în centrul conștiinței tale, în spatele tuturor lucrurilor, și privești. Acesta este adevăratul tău cămin. Chiar dacă tot restul ar dispărea, tu ai continua să exiști pe acest nivel, și ai fi conștient de faptul că totul a dispărut. Invers, dacă acest centru al conștiinței ar fi anihilat, nu ar mai rămâne absolut nimic. Acest centru este sediul Sinelui. De pe acest nivel ești conștient că există gânduri, emoții și o lume exterioară pe care o poți percepe prin intermediul simțurilor tale fizice. Acum ești conștient de faptul că ești conștient. Acesta este sediul Sinelui[2] de care vorbesc budiștii, al lui *Atman*[3] de care vorbesc hindușii și al sufletului de care vorbește tradiția iudeo-creștină. Atunci când te identifici cu acest sediu din profunzimile ultime ale ființei tale, tu ai acces la cel mai mare mister al creației.

---

[2] Buddha explică acest concept în *Mahayana Mahaparinirvana Sutra*. (n. tr.)

[3] În hinduism, *Atman* este considerat a fi esența ultimă a oricărui individ (conform dicționarului Merriam-Webster 2003). (n. tr.)

Capitolul 4

Sinele lucid

Există o categorie de vise numite vise lucide, în care cel care visează este conştient de faptul că se află în mijlocul unui vis. Spre exemplu, dacă te trezeşti că zbori într-un vis, tu devii conştient de faptul că visezi: „Hei! Uite! Visez că zbor. O să zbor până acolo." Cu alte cuvinte, eşti suficient de conştient pentru a realiza că te afli în mijlocul unui vis în care se face că visezi. Un astfel de vis este foarte diferit de visele obişnuite, în care conştiinţa este complet scufundată în ceea ce visează, identificându-se cu visul său. Această distincţie este întru totul similară cu diferenţa dintre a fi şi a nu fi conştient de faptul că eşti conştient în viaţa de zi cu zi. Atunci când devii lucid, tu nu te mai identifici cu tot ceea ce ţi se întâmplă, ci rămâi conştient de faptul că tu eşti cel care experimentează aceste evenimente, dar şi gândurile şi emoţiile asociate cu ele. Spre exemplu, dacă prin minte îţi trece un gând atunci când te afli în această stare de conştiinţă, tu nu te mai identifici cu el, ci rămâi conştient de faptul că tu eşti cel care ai creat acest gând. Asta înseamnă să fii lucid.

Apar astfel o serie de întrebări foarte interesante. Dacă tu eşti cel care experimentează din interior toate aceste aspecte, de ce există atâtea nivele de percepţie? Atunci când eşti ancorat în conştiinţa de sine, tu eşti lucid. În acest caz, unde te afli tu atunci când nu eşti ancorat în acest Sine şi nu experimentezi în mod conştient tot ceea ce experimentezi?

Mai întâi de toate, conștiința are capacitatea de a se „focaliza". Acesta este un aspect care ține de natura ei. Esența conștiinței este luciditatea, iar aceasta are capacitatea de a fi mai atentă la anumite lucruri și mai puțin atentă la altele. Cu alte cuvinte, ea are capacitatea de a se focaliza asupra anumitor obiecte. Profesorul le spune elevilor: „Concentrați-vă la ceea ce spun eu." Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că elevii trebuie să își focalizeze conștiința asupra cuvintelor sale. Profesorii pornesc de la premisa că elevii știu ce au de făcut. Cine i-a învățat însă pe aceștia să se concentreze? La ce oră au învățat elevii să își schimbe focalizarea conștiinței? La niciuna. Procesul este intuitiv și natural. Orice om știe să îl practice, fără să fie învățat de nimeni.

Așadar, știm cu toții că această conștiință există, dar de regulă nu vorbim despre ea. Cel mai probabil ai trecut prin școala generală, prin liceu și prin facultate fără să auzi discuții despre natura conștiinței. Din fericire, această natură a fost studiată în profunzime de anumite învățături, așa cum este yoga. De fapt, străvechile învățături ale yogăi nu se referă la altceva decât la conștiință.

Cea mai bună modalitate de a învăța despre conștiință este experiența directă. Spre exemplu, așa cum ai înțeles deja, conștiința se poate focaliza asupra unei palete foarte largi de obiecte, dar poate deveni atât de absorbită de un singur obiect încât poate uita de orice altceva. Asta se întâmplă de pildă atunci când te pierzi în gândurile tale. Se poate întâmpla să citești, iar apoi să te trezești că ai renunțat de ceva vreme la lectură, întrucât te-ai pierdut în gândurile tale. Acest lucru se întâmplă tot timpul. Tu începi pur și simplu să te gândești la altceva. Obiectele exterioare sau gândurile îți pot capta oricând atenția. Conștiința rămâne însă neschimbată, indiferent dacă este focalizată asupra lumii exterioare sau asupra gândurilor subiective.

Într-adevăr, conștiința are capacitatea de a se concentra asupra unor aspecte extrem de diferite. Subiectul (conștiința) are capacitatea de a-și focaliza selectiv atenția asupra unor obiecte specifice. Dacă te vei distanța de ele, vei constata că obiectele care

trec în permanență prin fața conștiinței tale sunt de trei feluri: mentale, emoționale și fizice. Atunci când nu ești centrat în sine, conștiința ta este invariabil atrasă de unul sau mai multe astfel de obiecte și se concentrează asupra lor. Dacă se concentrează suficient de tare, simțul conștiinței de sine se pierde în obiectul cu care se identifică. În acest fel, tu nu mai ești conștient că ești conștient de obiectul respectiv, ci te identifici cu el. Cu alte cuvinte, conștiința ta devine una cu obiectul contemplării sale. Nu ai remarcat niciodată că atunci când ești total absorbit de o emisiune TV, nu mai ești conștient de locul în care te afli sau de ceea ce se petrece în cameră?

Această analogie reflectă perfect felul în care se risipește conștiința noastră, trecând de la conștientizarea propriului Sine la identificarea cu obiectele contemplării sale. Diferența constă în faptul că în loc să stai în sufragerie fiind absorbit de emisiunea TV preferată, tu stai în centrul conștiinței tale fiind absorbit de ecranul minții, al emoțiilor sau al lumii exterioare. Atunci când te concentrezi asupra lumii simțurilor fizice, aceasta te absoarbe în ea. Tu reacționezi emoțional și mental la ceea ce observi, iar conștiința ta se identifică cu emoțiile și cu gândurile tale, uitând și mai mult de sine. În acest fel, sediul conștiinței tale nu mai este Sinele, ci spectacolul exterior sau interior din fața ta.

Să examinăm puțin acest spectacol interior. Tu ai o serie de tipare mentale pe care le duci oriunde cu tine și care nu se schimbă foarte mult. Ești la fel de familiarizat cu ele și te simți la fel de confortabil în prezența lor cum se întâmplă atunci când te afli acasă, în confortul propriului cămin. Ai de asemenea o serie de emoții familiare: o anumită cantitate de teamă, una de iubire și una de insecuritate. Ești conștient că dacă se întâmplă anumite lucruri, una sau alta din aceste emoții va deveni manifestă și îți va domina complet conștiința. După ce se va consuma, vei reveni încetul cu încetul la starea ta obișnuită de spirit. Întrucât cunoști perfect acest mecanism, faci tot ce îți stă în puteri pentru a nu fi perturbat de emoțiile tale negative. De fapt, ești atât de preocupat de controlul lumii gândurilor, emoțiilor și senzațiilor tale fizice încât nici nu-ți

mai aduci aminte că te afli în interiorul lor. Aceasta este starea obişnuită de conştiinţă pe care o trăiesc marea majoritate a oamenilor.

Atunci când te afli în această stare de uitare de sine, tu devii atât de absorbit în lumea obiectelor mentale, emoţionale şi senzoriale încât uiţi cu desăvârşire de subiectul care contemplă aceste obiecte. Chiar acum, tu stai confortabil în centrul conştiinţei tale şi te uiţi la emisiunea ta favorită de la televizor. Există însă atât de multe obiecte interesante care îţi distrag conştiinţa încât nu te poţi abţine să nu uiţi de sine, lăsându-te absorbit de ele. Procesul este copleşitor, este tridimensional şi te înconjoară de pretutindeni. Totul contribuie la această uitare de sine: simţurile tale – văzul, auzul, mirosul, gustul şi atingerea –, gândurile şi sentimentele tale. În realitate, tu continui să stai în interior, liniştit, contemplând aceste obiecte. Aşa cum Soarele nu îşi părăseşte niciodată poziţia pe cer pentru a ilumina obiectele cu lumina sa strălucitoare, conştiinţa nu îşi părăseşte niciodată centrul ei pentru a-şi proiecta atenţia asupra obiectelor formelor, gândurilor şi emoţiilor. De aceea, dacă doreşti să te recentrezi, tot ce trebuie să faci este să te raportezi din nou şi din nou la acest centru. Spune-i: „Te salut!" Iniţial, vei face acest lucru în plan mental, adică gândindu-te la el, dar apoi vei deveni conştient de faptul că gândeşti. Nu analiza acest mecanism în plan mental, căci astfel nu vei face decât să creezi gânduri noi. Relaxează-te şi devino conştient de faptul că auzi cuvintele „Te salut" în mintea ta. Această luciditate este sediul conştiinţei tale centrate.

În continuare, haide să trecem de la micul ecran la marele ecran. Haide să analizăm conştiinţa luând exemplul unui film. Atunci când te duci la cinema, tu eşti absorbit de filmul pe care îl vezi. Acest lucru face parte integrantă din experienţa vizionării oricărui film. Această experienţă include de regulă două simţuri: văzul şi auzul. Este foarte important ca acestea să fie sincronizate. În caz contrar, nu te-ai putea implica foarte tare în urmărirea filmului. Să spunem că te uiţi la un film din seria James Bond, iar coloana sonoră nu este foarte bine sincronizată cu imaginile. În loc să fii captivat în lumea magică a filmului, devii conştient mai

degrabă de faptul că te afli la cinematograf și că ceva nu este în regulă. În schimb, în cazul în care coloana sonoră este perfect sincronizată cu imaginea, filmul te captivează complet, iar tu uiți că te afli la cinematograf. Îți uiți chiar gândurile și emoțiile personale, iar conștiința ta este complet absorbită de film. De fapt, este de necrezut cât de mare este diferența între cineva care este conștient de faptul că se află într-o sală întunecată de cinema alături de alți necunoscuți și altcineva care este atât de absorbit de acțiunea filmului încât petrece două ore fără să-și amintească nicio clipă de el însuși. Așadar, sincronizarea dintre sunet și imagine este foarte importantă pentru ca atenția conștiinței să poată fi absorbită de film. Iar acestea sunt doar două din cele cinci simțuri.

Ce s-ar întâmpla dacă experiența filmului ar include și mirosul și gustul? Imaginează-ți că te uiți la un film în care eroul mănâncă, iar tu ai posibilitatea să percepi gustul și mirosul mâncării sale. Fără doar și poate că acest film te-ar captiva încă și mai tare, căci impulsurile senzoriale s-au dublat, iar capacitatea lor de a-ți atrage atenția a crescut direct proporțional. Sunetul, imaginea, gustul, mirosul – și încă nu am menționat simțul cel mai captivant între toate. Cum ar fi să te uiți la un film care să îți ofere inclusiv percepții senzoriale ale simțului atingerii? Dacă toate cele cinci simțuri ar fi reprezentate, nu ai mai avea practic nicio șansă să îți mai amintești de tine. Dacă toate ar fi perfect sincronizate, ai fi complet absorbit de experiența din fața ta. Și totuși, se poate și altfel. Imaginează-ți că te afli într-un astfel de cinematograf și că trăiești o experiență senzorială copleșitoare, în care sunt implicate toate cele cinci simțuri, dar acțiunea în sine a filmului te plictisește. Dat fiind că acțiunea din fața ta nu îți captează atenția, tu te pierzi în gândurile tale. Astfel, începi să te gândești ce vei face când vei ajunge acasă, sau îți aduci aminte de ceva care s-a întâmplat în trecut. După o vreme, devii atât de captivat de gândurile tale încât nici nu-ți mai aduci aminte că te afli la film. Acest lucru se poate întâmpla chiar dacă acțiunea filmului din fața ta implică toate cele cinci simțuri, căci gândurile tale sunt independente de film, asigurându-ți o lume alternativă asupra căreia se poate focaliza conștiința ta.

ei, ea devine focalizată asupra obiectelor conștiinței. În cazul unei ființe centrate, conștiința este întotdeauna focalizată asupra faptului că este conștientă, indiferent de obiectele interioare sau exterioare aflate în raza percepției sale.

Dacă dorești să înțelegi mai bine această diferență, trebuie să începi prin a realiza că o conștiință se poate focaliza asupra oricărui lucru. Ce se întâmplă însă dacă ea se focalizează asupra sa? În acest caz, în loc să fii conștient de gândurile tale, tu devii conștient de faptul că ești conștient ce gândești. Asta înseamnă să focalizezi lumina conștiinței asupra propriei sale naturi. Conștiința contemplă în permanență ceva, iar în cazul de față ea își contemplă propria sursă. Aceasta este adevărata esență a procesului de meditație. Adevărata meditație nu este un simplu proces de concentrare a minții. Pentru a ajunge în etapa ei cea mai profundă, nu este suficient să ai capacitatea de a-ți focaliza conștiința asupra unui obiect al ei, ci trebuie să ți-o focalizezi asupra propriei sale esențe (asupra capacității de a fi atent / lucid / conștient). În etapa supremă a meditației, conștiința este focalizată asupra Sinelui.

Atunci când contempli natura Sinelui tău, tu te afli automat într-o stare de meditație. De aceea se spune că meditația este starea de conștiință supremă. Ea înseamnă întoarcerea la rădăcina ființei, la conștientizarea faptului că ești conștient. Atunci când devii conștient de propria ta conștiință, tu intri într-o stare complet diferită. Devii acum conștient de cel care ești cu adevărat. Cu alte cuvinte, devii o ființă trezită. Acesta este lucrul cel mai natural din lume. „Eu sunt aici și am fost întotdeauna aici." Este ca și cum te-ai fi uitat la o emisiune TV, iar aceasta te-a captivat atât de tare încât ai uitat de tine însuți. Cineva te-a scuturat însă, iar acum ai redevenit conștient de faptul că stai pe canapea și te uiți la televizor. În rest, nu s-a schimbat nimic. Tot ce s-a întâmplat a fost faptul că ai încetat să îți mai proiectezi Sinele asupra respectivului obiect al conștiinței (emisiunea TV). Te-ai trezit. Asta înseamnă spiritualitatea. Aceasta este natura Sinelui. Aceasta este esența ta.

Atunci când te ancorezi în conștiința ta, lumea exterioară încetează să mai fie o problemă. Ea devine un simplu spectacol pe care îl privești. Chiar dacă se schimbă în permanență, nu ai de ce

să o priveşti ca pe o problemă. Cu cât te identifici mai puţin cu lumea exterioară, cu atât mai puţin te va captiva aceasta, lăsându-te să fii cel care eşti de fapt: conştiinţa pură, Sinele, *Atman*, Sufletul.

Îţi dai astfel seama că nu eşti cine credeai că eşti. Nu eşti nici măcar o fiinţă umană. Tot ce faci este să contempli viaţa unei astfel de fiinţe. Experienţele pe acest nivel al centrului conştiinţei devin din ce în ce mai profunde. Este vorba de experienţe intuitive legate de adevărata natură a Sinelui tău. De pildă, îţi dai seama că te poţi dilata oricât de mult. Atunci când explorezi conştiinţa, şi nu lumea formelor, îţi dai seama că aceasta nu este deloc mică şi limitată, ci doar pare astfel atunci când te focalizezi asupra lucrurilor mici şi limitate. De pildă, asta se întâmplă atunci când te focalizezi exclusiv asupra unei emisiuni de la televizor. În afara acesteia nu mai există nimic în universul tău subiectiv. Pe de altă parte, dacă te detaşezi pentru o clipă de aceasta, redevii conştient de camera în care te afli, inclusiv de televizorul la care te uiţi. În mod similar, în loc să te focalizezi exclusiv asupra gândurilor, emoţiilor şi percepţiilor senzoriale ale acestei fiinţe umane, tu te poţi retrage în interiorul tău şi poţi vedea imaginea de ansamblu. În acest fel, îţi poţi muta atenţia de la lumea finită la cea infinită. Oare nu este acesta mesajul pe care au dorit să ni-l transmită Buddha, Christos şi ceilalţi mari sfinţi şi înţelepţi ai tuturor religiilor şi din toate timpurile?

Unul din aceşti mari sfinţi, Ramana Maharishi, obişnuia să se întrebe tot timpul: „Cine sunt eu?" După cum am văzut, această întrebare este extrem de profundă. De aceea, repet-o neîncetat. Vei observa astfel că răspunsul eşti chiar tu. Nu există un răspuns intelectual la această întrebare. Pur şi simplu, tu eşti răspunsul. Devino una cu acest răspuns şi întreaga ta viaţă se va schimba.

PARTEA A II-A

Experimentarea energiei

Energia infinită

Conştiinţa este unul din cele mai mari mistere ale vieţii. Un alt mister comparabil este energia interioară. Este trist să constatăm cât de puţină atenţie acordă lumea occidentală acestei energii. Ea studiază energia exterioară şi acordă o mare atenţie resurselor energetice, dar ignoră aproape complet energia din interiorul fiinţei. Oamenii îşi continuă întreaga viaţă gândind, simţind şi acţionând, dar nu se întreabă şi nu înţeleg care este motorul acestor activităţi. Adevărul este că orice mişcare a corpului tău, orice emoţie pe care o trăieşti şi orice gând care îţi trece prin minte reprezintă forme de energie. Aşa cum orice proces din lumea exterioară necesită o anumită energie pentru a se putea derula, orice proces interior necesită la rândul lui un consum de energie.

Spre exemplu, dacă te concentrezi asupra unui gând, iar un alt gând interferează cu acest proces, nu i te poţi opune celui din urmă decât manifestând o forţă egală în sens opus. Acest proces necesită un anumit consum de energie, care poate fi suficient de mare pentru a te epuiza. În mod similar, dacă încerci să te focalizezi asupra unui gând (de pildă prin vizualizare), dar acesta devine foarte evaziv, va trebui să te concentrezi cu putere pentru a-l readuce în mintea ta. Cu alte cuvinte, tu încarci gândul respectiv cu o anumită energie, pentru a-l păstra ancorat în mintea ta. Emoţiile sunt încă şi mai mari consumatoare de energie. Dacă ai o emoţie negativă care interferează cu ceea ce faci, tu o poţi ţine sub

un oarecare control, dar numai cu preţul unei investiţii uriaşe de energie psihică. Tu faci acest lucru instinctiv, astfel încât emoţia nedorită să nu te mai deranjeze. Toate aceste activităţi interioare necesită un consum de energie.

Crearea gândurilor, focalizarea asupra lor, amintirile, generarea şi controlul emoţiilor, precum şi disciplinarea impulsurilor subconştiente extrem de puternice necesită o investiţie absolut uriaşă de energie. De unde provine aceasta? De ce sunt momente în care ne simţim plini de energie, şi altele în care ne simţim complet secătuiţi? Ai remarcat vreodată că atunci când te simţi secătuit din punct de vedere mental şi emoţional, hrana nu te ajută aproape deloc să îţi refaci stocul de energie? Invers, dacă îţi aduci aminte de momentele în care ai fost îndrăgostit, plin de entuziasm sau inspirat de ceva, realizezi că aveai atât de multă energie încât de multe ori nici nu mai trebuia să mănânci. Energia de care discutăm aici nu provine din caloriile alimentelor pe care le arde corpul tău. În interiorul fiinţei tale există o sursă de energie inepuizabilă, distinctă de orice sursă de energie exterioară.

Cea mai bună modalitate de a examina această sursă de energie constă în folosirea unui exemplu. Să spunem că ai 20 şi ceva de ani şi iubita ta (sau iubitul tău) se desparte de tine. Devii atât de deprimat încât nu mai ieşi din casă. Nemaiavând energie pentru a face curat, în scurt timp casa ta devine un haos. Nu-ţi vine să te mai dai jos din pat, aşa că nu faci altceva decât să dormitezi toată ziua. De mâncat continui să mănânci, comandând prin telefon pizza şi lăsând cutiile pe jos. Hrana nu pare să te ajute însă. Pur şi simplu nu ai niciun pic de energie. Prietenii te sună şi te invită să ieşi cu ei, dar îi refuzi. Te simţi prea obosit pentru a face orice activitate.

Majoritatea oamenilor au trecut prin astfel de momente. Atunci când te afli într-o astfel de stare, simţi că nu ai nicio cale de ieşire şi că vei rămâne blocat în ea pentru totdeauna. Într-o bună zi, telefonul sună pe neaşteptate. Este iubita ta. Da, chiar ea, cea care te-a părăsit cu trei luni în urmă. Începe să plângă la telefon şi îţi spune: „O, Doamne! Îţi mai aminteşti de mine? Te rog să nu-mi

închizi telefonul. Mă simt îngrozitor. Faptul că te-am părăsit a fost cea mai mare greșeală din viața mea. În această perioadă din urmă mi-am dat seama ce mult însemni pentru mine și că nu pot trăi fără tine. Singura iubire adevărată pe care am simțit-o în viața mea a fost cea pentru tine. Mă poți ierta? Te rog să mă ierți! Pot să vin să te văd?"

Cum te simți acum? Cât timp îți trebuie ca să sari imediat din pat, să faci curățenie în casă, să faci un duș și să îți recapeți culoarea naturală a feței? Aceste procese se derulează aproape instantaneu. În secunda unu după ce ai închis telefonul, simți o energie uriașă care te ia pe sus. De unde a apărut aceasta? Înainte erai complet secătuit. Luni la rând nu ai avut niciun pic de energie, iar acum, într-un interval de numai câteva secunde, te simți invadat de un val atât de mare de energie încât te ia pe sus.

Este imposibil să ignori această schimbare fabuloasă a stării tale energetice. De unde a apărut așadar această energie? Nu ți-ai schimbat în niciun fel obișnuințele alimentare și tiparele somnului, dar în clipa în care apare iubita ta, discuți fără probleme toată noaptea cu ea, iar dimineața priviți amândoi răsăritul soarelui, iar tu continui să te simți plin de energie. Orice oboseală a dispărut ca prin farmec. Important este că ești din nou împreună cu ea, că vă țineți de mâini și că simți o fericire care îți inundă fiecare celulă și care pare că nu o să te mai părăsească niciodată. Cei care te văd îți spun că ai o aură luminoasă. De unde a apărut această energie?

Dacă vei fi atent, vei observa că tu ai în interiorul tău un rezervor uriaș de energie. Aceasta nu derivă din mâncarea pe care o consumi și nu apare în urma somnului. Ea îți stă întotdeauna la dispoziție, umplându-te din interior. Atunci când ai acces la această energie, simți că ai putea cuceri întreaga lume. Ea te invadează și curge în valuri care par să nu se mai oprească. Emană spontan de undeva din interiorul tău și te încarcă, te regenerează și te vindecă în întregime.

Singurul motiv pentru care nu simți tot timpul această energie este că o blochezi prin închiderea inimii și minții tale, și prin retragerea într-un spațiu interior foarte limitat. În acest fel, îți

refuzi singur accesul la rezervorul infinit de energie. Atunci când îţi închizi mintea sau inima, tu te ascunzi în întunericul dinlăuntrul tău, într-un spaţiu în care nu există niciun pic de lumină, niciun pic de energie, în care nu curge nimic. Energia continuă să existe în interiorul tău, dar tu îţi refuzi accesul la ea.

Asta înseamnă să fii „blocat". Aşa se explică de ce nu dispui de niciun pic de energie atunci când eşti deprimat. De-a lungul canalului prin care curge energia ta interioară există mai mulţi centri. Dacă îi închizi, tu nu ai acces la această energie. Invers, dacă îi deschizi, tu deschizi practic robinetele acestei energii. Deşi în interiorul fiinţei tale există mai mulţi centri energetici, cel pe care îl cunoşti cel mai bine la nivel intuitiv este centrul inimii tale. Să spunem că iubeşti pe cineva şi te simţi foarte deschis în prezenţa sa. Ai încredere în el, iar zidurile cu care ţi-ai înconjurat inima dispar de la sine. Te simţi atunci invadat de o energie abundentă, de cea mai bună calitate. Dacă persoana respectivă face ceva care nu este pe placul tău, cu prima ocazie în care o reîntâlneşti nu mai simţi o stare de exaltare atât de puternică. Nu numai că nu mai simţi aceeaşi iubire, dar percepi chiar o contracţie sau o apăsare la nivelul pieptului tău. Asta înseamnă să îţi închizi inima. Inima este un centru energetic, şi la fel ca toţi ceilalţi centri, se poate închide sau deschide. Yoghinii numesc aceşti centri energetici *chakra*-e. Atunci când îţi închizi centrul inimii, energia nu mai poate curge prin ea. Dat fiind că energia este echivalentă cu lumina, atunci când ea nu curge, ceea ce rămâne este întunericul deplin. În funcţie de cât de închis eşti, fie simţi un dezechilibru teribil, fie o letargie copleşitoare. De regulă, oamenii oscilează între aceste două stări. Dacă mai târziu afli că persoana pe care o iubeşti nu a greşit cu nimic faţă de tine sau dacă aceasta îşi cere iertare, spre satisfacţia ta, inima ta se deschide din nou. Odată cu această deschidere, energia începe să curgă din nou prin tine, iar tu trăieşti din nou starea de iubire.

Tu de câte ori ai experimentat o astfel de dinamică energetică în viaţa ta? În interiorul tău există un izvor de energie minunată, pe care o poţi simţi cu uşurinţă atunci când eşti deschis şi pe care nu o poţi simţi deloc atunci când eşti închis. Acest flux de energie

curge din profunzimile ființei tale, iar de-a lungul istoriei i s-a spus în diferite feluri. Medicina chineză tradițională numește această energie *chi*. Yoga o numește *Shakti*. Occidentalii o numesc Sfântul Duh. Îi poți spune oricum dorești. Toate marile tradiții spirituale vorbesc despre această energie, dar îi dau nume diferite. Aceasta este energia pe care o experimentezi atunci când iubești sau atunci când ești cuprins de un mare entuziasm.

Este important să cunoști această energie deoarece ea îți aparține. Este dreptul tău prin naștere și este nelimitată. O poți invoca ori de câte ori dorești. Ea nu are nimic de-a face cu vârsta. Există oameni în vârstă de 80 de ani care au energia și entuziasmul unui copil. Ei pot lucra întreaga zi, șapte zile pe săptămână. Energia nu are vârstă, nu obosește niciodată și nu are nevoie de hrană. Ea nu are nevoie decât de deschidere și de receptivitate. Această energie le stă la dispoziție tuturor oamenilor. Soarele strălucește pretutindeni la fel, fără să țină cont de bunătatea sau de răutatea oamenilor. Indiferent dacă faci fapte bune sau rele, el își revarsă lumina asupra ta. La fel se petrec lucrurile și cu această energie interioară. Singura diferență constă în faptul că tu te poți închide în fața ei, blocându-i astfel fluxul. Atunci când te închizi, energia nu mai curge prin tine. Invers, atunci când te deschizi, întreaga energie năvălește prin tine. Învățăturile spirituale cele mai profunde vorbesc invariabil despre această energie și despre felul în care trebuie să te deschizi în fața ei.

Tot ce trebuie să știi în această privință este că deschiderea îi permite energiei să curgă prin tine, iar închiderea o blochează. În rest, depinde numai de tine dacă dorești sau nu să te bucuri de această energie. Cât de intensă dorești să fie ea? De câtă iubire dorești să te bucuri? De cât entuziasm dorești să ai parte atunci când faci ceva? Dacă dorești să te bucuri plenar de viață, într-o stare de energie supremă, de iubire și de entuziasm care să nu înceteze niciodată, nu te mai închide niciodată.

Există o metodă foarte simplă de a rămâne deschis. Aceasta constă în a nu te închide niciodată. Este foarte simplu. Tot ce trebuie să faci este să te decizi dacă dorești să rămâi de-a pururi deschis sau preferi să te închizi la nivel sufletesc. Există chiar

metode care te pot ajuta să uiți să te mai închizi. Închiderea sufletească nu este altceva decât o obișnuință, și la fel ca în cazul oricărei alte obișnuințe, tu poți renunța la ea. Spre exemplu, ai putea fi genul de om care se teme instinctiv de oameni și care tinde să se închidă atunci când cunoaște oameni noi. Poate că simți o senzație de contractare și de închidere în sine atunci când cineva se îndreaptă către tine. În astfel de cazuri, te poți antrena să procedezi exact pe dos, deschizându-te ori de câte ori vezi o persoană nouă. Totul depinde de intenția ta de a te deschide sau de a te închide. În ultimă instanță, acest mecanism se află în întregime sub controlul tău.

Problema este că oamenii au uitat să își exercite aceste pârghii de control. În mod normal, ei lasă starea lor de deschidere interioară pe seama factorilor psihologici. Noi ne-am obișnuit să ne închidem și să ne deschidem în funcție de experiențele noastre trecute. Impresiile rămase în urma acestor experiențe continuă să existe în noi și pot fi stimulate de diferite evenimente. Dacă sunt impresii negative, noi avem tendința de a ne închide. Dacă sunt pozitive, avem tendința de a ne deschide. Să spunem că sesizezi un miros care îți amintește de perioada când erai tânăr, iar cineva gătea cina. Felul în care reacționezi în fața acestui miros depinde de impresiile rămase în urma acelei experiențe din trecut. Te-ai bucurat de acea cină în familie? A fost mâncarea bună? Dacă da, mirosul îți va încălzi inima și te va face să te deschizi la nivel sufletesc. Dacă masa din trecut nu a fost însă un eveniment foarte plăcut sau dacă mâncarea consumată atunci nu ți-a picat bine, mirosul te va face să te contractezi și să te închizi. Da, un banal miros te poate face să te închizi sau să te deschizi! La fel și o mașină de o anumită culoare sau chiar pantofii pe care îi poartă cineva. Noi suntem programați de impresiile păstrate din trecut, astfel încât o sumedenie de factori exteriori ne pot face să ne închidem sau să ne deschidem sufletește. Dacă vei fi atent, vei constata că acest mecanism se petrece cu regularitate de-a lungul întregii zile.

Energia este însă un aspect mult prea important pentru a-l lăsa în voia sorții. Dacă îți dorești să te bucuri de energie, și este

imposibil să nu îţi doreşti acest lucru, atunci nu te mai închide niciodată. Cu cât te vei obişnui să stai mai mult timp deschis, cu atât mai multă energie va putea trece prin tine. Aşa cum spuneam, exersarea deschiderii se face prin evitarea închiderii. Ori de câte ori simţi că te contractezi, întreabă-te dacă îţi doreşti să blochezi din nou fluxul de energie. Dacă îţi doreşti cu adevărat, tu poţi exersa să rămâi deschis indiferent ce se întâmplă în această lume. Tot ce trebuie să faci este să te angajezi să îţi explorezi capacitatea de a primi o cantitate nelimitată de energie şi să iei decizia de a nu te mai închide niciodată. La început acest lucru ţi se va părea nenatural, căci tendinţa ta interioară înnăscută este de a te închide în faţa factorilor exteriori pentru a te proteja. În realitate, închiderea inimii nu te poate proteja de nimeni şi de nimic. Ea nu face decât să îţi blocheze accesul la energia infinită a sursei tale. În final, ajungi un prizonier în propria ta închisoare.

Dacă vei merge pe calea deschiderii, vei descoperi că unicul lucru pe care ţi-l doreşti de la viaţă este să te simţi plin de entuziasm, de bucurie şi de iubire. Dacă poţi simţi aceste calităţi în permanenţă, ce mai contează ce se întâmplă în lumea exterioară? Dacă eşti întotdeauna plin de entuziasm în ceea ce priveşte experienţa prin care treci, ce mai contează în ce constă aceasta? Ea ţi se pare minunată, nu din cauza ei, ci din cauza stării tale de spirit. De aceea, învaţă să rămâi deschis orice s-ar întâmpla. Dacă vei face acest lucru, vei obţine în mod gratuit comorile după care tânjeşte toată lumea: iubirea, entuziasmul, bucuria şi energia. Nu defini condiţiile care ar trebui să fie îndeplinite pentru a rămâne deschis, căci în acest fel nu vei face decât să te limitezi singur. Dacă vei face o listă cu tot ce ar trebui să se întâmple în lumea exterioară pentru ca tu să rămâi deschis, îţi vei limita propria deschidere la aceste condiţii. Cel mai bine este să rămâi deschis în orice împrejurări.

Depinde numai de tine cum vei învăţa să îţi păstrezi deschiderea sufletească. Atât timp cât nu te închizi, este limpede că ai reuşit să îţi păstrezi această deschidere. Nu acorda niciunui eveniment din viaţa ta o importanţă atât de mare încât să justifice închiderea ta la nivel sufletesc. Ori de câte ori inima ta are tendinţa

de a se închide, spune-ţi răspicat: „Nu. Nu am de gând să mă închid. Dimpotrivă, îmi propun să mă relaxez. Voi lăsa această situaţie să se petreacă, dar nu o voi lăsa să mă afecteze." Cu alte cuvinte, onorează şi respectă situaţia prin care treci, şi încearcă să îi faci faţă. Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a o rezolva, dar fă acest lucru într-o stare de deschidere, cu bucurie şi entuziasm. Indiferent în ce constă situaţia, abordeaz-o la fel ca pe un sport. Dacă vei exersa în acest fel, în timp vei constata că ai uitat cum să te închizi. Indiferent ce fac ceilalţi sau cu ce situaţii te confrunţi, nu vei mai avea niciodată tendinţa de a te închide. Dimpotrivă, vei îmbrăţişa din toată inima viaţa. Dacă vei atinge această stare extrem de elevată, nivelul tău energetic va deveni fenomenal. Tu vei dispune întotdeauna şi în orice împrejurare de întreaga energie de care ai nevoie. De aceea, relaxează-te şi deschide-te, şi în acest fel prin tine va începe să curgă o energie uriaşă. Singurele sale limite vor fi cele ale deschiderii tale sufleteşti.

Dacă îţi doreşti cu adevărat să rămâi deschis, fii atent ori de câte ori simţi o stare de iubire sau de entuziasm. Întreabă-te apoi de ce nu simţi de fiecare dată astfel de stări. Ce anume te împiedică? Răspunsul este evident: această stare absolut naturală nu dispare decât atunci când optezi pentru a te închide la nivel sufletesc. Atunci când te închizi, tu iei practic decizia de a nu mai simţi deschiderea şi iubirea. Din păcate, oamenii resping tot timpul iubirea. Ei o simt doar atât timp cât nu sunt contrazişi. Dacă altcineva le spune ceva care nu le este pe plac, ei renunţă imediat la ea. În mod similar, ei simt o stare de entuziasm faţă de ceea ce fac până când sunt criticaţi de altcineva, după care îşi doresc imediat să îşi dea demisia. Alegerea îţi aparţine. Atunci când se întâmplă ceva care nu este pe placul tău, tu te poţi închide sau poţi rămâne deschis, continuând să simţi iubire şi entuziasm. Atât timp cât vei continua să împarţi realitatea în lucruri care îţi plac şi care îţi displac, tu te vei închide şi te vei deschide succesiv în faţa ei. În acest fel, nu faci decât să îţi defineşti propriile limite, permiţându-i minţii tale să creeze un panou de comandă care să te închidă sau să te deschidă în funcţie de ceea ce se întâmplă în afara ta. Renunţă la acest mecanism. Îndrăzneşte să fii diferit. Bucură-te integral de viaţă.

Cu cât vei reuşi să stai mai mult timp deschis, cu atât mai mult se va acumula energia în fiinţa ta. La un moment dat, aceasta va deveni atât de masivă încât va începe să se reverse în afara ta. O vei simţi efectiv sub forma unor valuri de energie care se revarsă în afară, de pildă prin palme, prin inimă şi prin ceilalţi centri energetici. Aceşti centri se vor deschide la rândul lor, iar din tine va începe să emane o energie uriaşă, care îi va influenţa pe ceilalţi oameni. Aceştia se vor putea alimenta de la izvorul tău de energie. Dacă te vei deschide încă şi mai mult, vei deveni o veritabilă oază de lumină şi de energie pentru toţi cei din jurul tău.

De aceea, continuă să te deschizi la infinit şi nu te mai închide niciodată. Urmăreşte apoi ce se întâmplă cu tine. De pildă, este posibil să te vindeci folosind acest flux uriaş de energie. Atunci când simţi că te încearcă o boală, relaxează-te şi deschide-te. În acest fel, vei atrage mai multă energie în sistemul tău, iar ea te-ar putea vindeca. Într-adevăr, energia are virtuţi terapeutice. De aceea se spune că iubirea poate vindeca orice. Dacă vei începe să îţi explorezi energia interioară, vei descoperi un întreg univers, absolut fascinant.

Cel mai important lucru din viaţă este energia interioară de care dispui. Dacă te simţi tot timpul obosit şi lipsit de entuziasm, viaţa nu mai are niciun farmec. Invers, dacă te simţi tot timpul inspirat şi plin de energie, fiecare minut al zilei ţi se va părea o experienţă fabuloasă. Învaţă să lucrezi cu energia ta. Prin meditaţie, prin cultivarea lucidităţii şi printr-un efort conştient, tu vei putea învăţa să îţi menţii deschişi toţi centrii energetici. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să te relaxezi şi să te eliberezi. Nu există nimic în lumea asta care să justifice închiderea sufletului tău, sau a anumitor centri psihici. Reţine: dacă iubeşti cu adevărat viaţa, nimic nu poate justifica închiderea la nivel sufletesc, sau a inimii tale.

Capitolul 6

Secretele inimii spirituale

Foarte puţini oameni înţeleg ce este inima spirituală. Adevărul este că aceasta reprezintă o capodoperă a creaţiei. Ea este un instrument absolut fenomenal, care are potenţialul de a crea vibraţii şi armonici ce le depăşesc cu mult pe cele create de un pian, de un instrument cu coarde sau de un flaut. Tu poţi auzi un instrument, dar frumuseţea muzicii produse de el nu te impresionează decât pentru că ţi-a atins inima. Aceasta din urmă este ea însăşi un instrument creat dintr-o energie extrem de subtilă, pe care foarte puţini oameni ştiu să o aprecieze.

În cazul celor mai mulţi dintre oameni, inima îşi îndeplineşte funcţiile nebăgată în seamă. Deşi aceste funcţii le guvernează întreaga viaţă, ei nu le înţeleg. Spre exemplu, dacă inima începe să se deschidă dintr-un motiv sau altul, noi ne îndrăgostim. Dacă ea începe să se închidă, noi nu mai simţim starea de iubire. Dacă ne doare inima, ne înfuriem, iar dacă nu o mai simţim deloc, devenim goliţi de orice substanţă. Aceste transformări se petrec în noi numai din cauza schimbărilor prin care trece inima noastră. Realitatea este că variaţiile energiei la nivelul inimii ne guvernează întreaga viaţă. Noi ne identificăm atât de plenar cu ele încât folosim cuvintele „eu" şi „al meu" atunci când descriem ceea ce simţim în inima noastră, dar în realitate noi nu suntem una cu ea. Noi suntem cei care o experimentăm.

Felul în care funcţionează inima nu este deloc greu de înţeles. Ea este un centru energetic sau o *chakra*. De fapt, este unul din cei

mai puternici și mai frumoși centri energetici, iar activitatea sa ne guvernează întreaga viață, așa cum spuneam. Un centru energetic este o zonă din ființa noastră în care energia curge, se adună și este redistribuită. Acest flux energetic mai este cunoscut sub nume precum *Shakti*, Sfântul Duh sau *Chi*, și joacă un rol foarte precis în viața ta. Tu simți în permanență energia inimii tale. De pildă, gândește-te ce se întâmplă atunci când îți simți inima copleșită de iubire, de inspirație sau de entuziasm, sau atunci când energia acumulată în inimă te face să te simți puternic și plin de încredere în sine. Aceste senzații specifice apar pentru că inima este un centru energetic.

Inima controlează fluxul energetic prin deschiderea și închiderea sa. La fel ca o valvă, ea poate permite curgerea nelimitată a acestui flux sau îl poate restricționa. Dacă îți vei observa inima, vei înțelege cu ușurință ce simți atunci când aceasta este deschisă și ce simți atunci când aceasta este închisă. Vei constata că starea inimii tale se schimbă în mod regulat. Spre exemplu, poți experimenta o iubire intensă în prezența unei anumite persoane, până când aceasta spune ceva inadecvat, caz în care inima ta se închide brusc și tu nu mai simți deloc iubirea. Cu toții am trecut prin astfel de momente, dar care este mecanismul exact prin care se petrec ele? De vreme ce toți avem o inimă, cel mai bine este să o studiem și să înțelegem ce se întâmplă la acest nivel.

Vom începe această analiză prin a ne pune o întrebare fundamentală: ce element al structurii inimii îi permite acesteia să se închidă? Dacă îți vei observa cu atenție inima, vei constata că aceasta se închide deoarece este blocată de anumite tipare energetice nerezolvate rămase din trecut. Pentru a înțelege acest lucru, este suficient să îți examinezi experiențele de zi cu zi. Ori de câte ori în lumea exterioară se petrece un eveniment, tu îl integrezi prin simțurile tale, iar el are un impact asupra stării tale de spirit. Unele evenimente produc teamă, altele anxietate, altele iubire etc. În interiorul tău se succed o multitudine de stări de spirit, în funcție de felul în care digeri evenimentele exterioare pe care le integrezi în ființa ta. Ori de câte ori integrezi un astfel de eveniment prin simțurile tale, ființa ta este inundată cu un anumit

tip de energie. Formele nu pot pătrunde în mintea şi în inima ta. Ele rămân în lumea exterioară, dar sunt procesate de simţurile tale în tipare energetice pe care mintea şi inima ta le receptează şi le experimentează. Ştiinţa ne explică destul de corect acest proces senzorial. Ochii nu sunt propriu-zis ferestre prin care vedem lumea exterioară, ci camere video care ne transmit imagini electronice ale lumii înconjurătoare. Acelaşi lucru este valabil şi pentru celelalte simţuri. Ele percep lumea exterioară, o convertesc în informaţii, transmit aceste date prin intermediul impulsurilor electrice nervoase, şi astfel impresiile ajung în interiorul minţii. Simţurile nu sunt altceva decât aparate electronice de percepţie. Dacă tiparele energetice care pătrund în psihicul tău sunt perturbatorii, tu le opui rezistenţă şi nu le permiţi să treacă prin tine. În acest fel, ele nu sunt eliminate, ci devin captive (blocate) în interiorul tău.

Acest mecanism joacă un rol extrem de important. Ca să înţelegi mai bine ce înseamnă blocarea acestor energii în interiorul tău, îţi propun să analizăm ce s-ar întâmpla dacă niciun tipar energetic nu ar rămâne blocat în interiorul tău, respectiv dacă energia ar curge liber prin tine. Să spunem că îţi conduci maşina pe autostradă, trecând pe lângă mii de copaci. Aceştia nu lasă nicio impresie asupra ta, ci dispar la fel cum apar. Atunci când conduci maşina, tu treci pe lângă copaci, clădiri şi alte maşini, dar acestea nu produc în tine impresii de lungă durată, ci simple impresii momentane care îţi permit să le vezi. Deşi pătrund în fiinţa ta prin intermediul simţurilor şi creează impresii în mintea ta, aceasta din urmă renunţă la ele la fel de uşor cum le-a primit. Atunci când nu ai o problemă personală cu ele, impresiile dispar cu uşurinţă.

Aşa ar trebui să funcţioneze întregul sistem al percepţiei. El ar trebui să absoarbă impresiile, să îţi permită să experimentezi realitatea exterioară, iar apoi să se elibereze de ele astfel încât să rămâi plenar integrat în momentul prezent. Atât timp cât acest sistem se află într-o stare de operare perfectă, tu te simţi bine şi integrezi succesiv diferite experienţe. Condusul maşinii este o experienţă, iar copacii şi maşinile pe lângă care treci reprezintă alte experienţe. Acestea sunt daruri care îţi sunt oferite, la fel ca în cazul unui film excelent. Ele trec prin tine, te trezesc şi te

stimulează, având un efect profund asupra ta. Experiențele care se succed clipă de clipă îți permit să înveți și să crești din punct de vedere spiritual. Inima și mintea ta se dilată, iar tu ești transformat pe un nivel foarte profund. Experiențele de viață sunt de departe cel mai bun maestru.

A-ți trăi viața înseamnă a experimenta fiecare moment care trece prin tine. În acest fel, foarte multe experiențe vin și pleacă, trecând prin tine. Atunci când acest sistem funcționează perfect, el este uluitor. Dacă ai putea trăi în permanență în această stare, ai fi o ființă plenar trezită. Oamenii treziți trăiesc întotdeauna în „momentul prezent". Ei sunt perfect conștienți de ceea ce se întâmplă în fața lor în momentul de față, și astfel, întreaga viață trece prin ei. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai putea fi sută la sută conștient de tot ceea ce ți se întâmplă, clipă de clipă. Fiecare moment ar fi o experiență care te-ar stimula și te-ar impresiona, căci ai fi complet deschis, iar viața ar trece direct prin tine.

Din păcate, acest sistem nu funcționează impecabil în cazul marii majorități a oamenilor. Cel mai probabil, atunci când conduci pe autostradă, vezi copacii și mașinile pe lângă care treci, iar acestea trec prin tine fără niciun fel de problemă, dar apoi, inevitabil, se întâmplă ceva care nu trece mai departe. Să spunem că vezi o mașină, un Ford Mustang de culoare albastru deschis, care îți amintește de mașina iubitei tale. Când aceasta te depășește, vezi în ea doi oameni care par să se îmbrățișeze. Mai este aceasta o mașină la fel ca toate celelalte pentru tine? Nu, nu mai este.

Să analizăm ce s-a întâmplat. Din perspectiva ochilor tăi, nu există nicio diferență între această mașină și celelalte. Lumina reflectată de ea trece prin retina ochilor tăi și provoacă o impresie vizuală asupra minții tale. Din punct de vedere fizic, aceasta nu diferă cu nimic de celelalte, dar la nivel mental impresia nu reușește să treacă mai departe. De aceea, în momentul următor tu nu mai observi ceilalți copaci și celelalte mașini, căci mintea și inima ta au rămas blocate asupra mașinii care tocmai a trecut. Se produce astfel un blocaj, un eveniment care nu reușește să treacă mai departe. Experiențele care urmează încearcă să treacă prin

tine, dar în interiorul tău s-a petrecut ceva care nu le permite, căci experiența legată de mașina albastră nu a fost rezolvată.

Ce se întâmplă cu experiența care nu a reușit să treacă liber prin tine, respectiv cu imaginea mașinii care semăna cu cea a iubitei tale? De ce nu se scufundă și ea în memoria ta subconștientă, la fel ca celelalte experiențe? La un moment dat, va trebui să nu te mai concentrezi asupra ei, pentru a face față unui alt eveniment mai urgent, cum ar fi un semafor. Lucrul pe care nu îl realizezi este că întreaga ta experiență de viață este pe punctul de a se schimba din cauza evenimentului care nu a reușit să treacă prin tine. Întreaga viață se află în competiție cu acest eveniment blocat, încercând să îți capteze atenția. Din păcate, această impresie nu este deloc tăcută și liniștită. Dimpotrivă, tu ai tendința să te gândești în permanență la ea, încercând să o procesezi la nivel mental. Nu a trebuit să procesezi experiența copacilor, dar pe aceasta simți nevoia să o digeri. Dat fiind că i-ai opus rezistență, ea s-a blocat în tine, iar acum ai o problemă. Începi să gândești: „Poate că nu era ea. În mod cert nu era ea. Cum ar fi putut fi ea?" Iar gândurile se succed unul după altul în mintea ta, până când simți că înnebunești. Tot acest zgomot interior este consecința încercării tale de a procesa energia blocată și de a o scoate din sistemul tău.

Pe termen lung, tiparele energetice care nu reușesc să treacă liber prin tine sunt eliminate din partea frontală a minții tale și depozitate într-un anumit loc până când te simți pregătit să le eliberezi. Aceste tipare energetice care conțin o cantitate uriașă de detalii legate de evenimentele asociate cu ele sunt cât se poate de reale. Ele nu dispar pur și simplu, ci mustesc undeva în interiorul ființei tale și devin o problemă. Ele pot rămâne astfel stocate perioade foarte lungi de timp.

Nu este deloc ușor să păstrezi energia in același loc perioade lungi de timp. Atunci când împiedici astfel de evenimente să treacă liber prin conștiința ta, energia lor încearcă să scape, manifestându-se mai întâi de toate la nivel mental. Așa se explică de ce mintea devine atât de activă. Văzând că nu reușește să treacă

mai departe, din cauză că intră în conflict cu celelalte gânduri ale minții, energia încearcă să se elibereze prin inimă. Astfel apar emoțiile. Dacă te opui eliberării sale pe această cale, ea este blocată și forțată să intre într-un depozit aflat în străfundurile inimii. În tradiția yoghină, aceste tipare energetice rămase nerezolvate sunt numite *Samskara*-e. Acest cuvânt sanscrit înseamnă „impresie", iar învățăturile yoghine consideră că aceste impresii reprezintă una dintre cele mai importante influențe care îți afectează viața. O *Samskara* reprezintă un blocaj, o impresie rămasă din trecut, un tipar energetic nerezolvat care sfârșește prin a-ți controla întreaga viață.

Pentru a înțelege mai bine acest lucru, îți propun să examinăm în profunzime fizica energetică ce stă la baza acestor tipare blocate. La fel ca orice undă energetică, energia care pătrunde în ființa ta trebuie să continue să se miște liber. Acest lucru nu înseamnă însă că ea nu poate rămâne blocată în interiorul tău. Există o singură modalitate prin care energia poate continua să se miște în condițiile în care rămâne în același loc, și anume să circule în cerc. De pildă, așa funcționează atomii și orbitele planetare. Tot ce există este energie, iar atunci când nu este forțată să rămână în interiorul unui recipient, energia are tendința de a se dilata. Pentru ca lumea să poată exista, energia trebuie forțată să se rotească în jurul propriei axe, creând astfel o unitate stabilă. Așa se explică de ce energia care se manifestă sub forma atomilor reprezintă cărămida care stă la baza întregului univers fizic. În interiorul atomilor, energia se rotește în jurul propriei axe, și așa cum se știe la ora actuală, atomii au o energie suficient de mare pentru a arunca în aer întreaga lume dacă ar fi eliberată subit. Totuși, dacă nu este forțată să facă acest lucru, energia rămâne în interiorul atomului, căci aceasta este starea ei de echilibru.

Acest proces de rotire a energiei în cerc este exact ceea ce se întâmplă în cazul unei *Samskara*. O *Samskara* este un tipar energetic stocat care se rotește în jurul propriei axe într-o stare de echilibru relativ. Motivul pentru care energia este forțată să se rotească în jurul propriei axe este rezistența pe care o opui experimentării acestui tipar. Din cauză că nu îl lași să plece, tiparul

nu are unde să se ducă, aşa că energia lui începe să se rotească în jurul propriei axe. Aceste cuante de energie aflată în rotaţie rămân literalmente stocate în centrul energetic al inimii tale. Toate *Samskara*-ele pe care le-ai adunat de-a lungul vieţii sunt depozitate aici.

Pentru a înţelege mai bine ce înseamnă acest lucru, haide să revenim la exemplul cu Mustangul albastru deschis care semăna cu cel al iubitei tale. Atunci când tiparele energetice perturbate sunt ambalate şi depozitate în inimă, ele devin practic inactive. La prima vedere, ţi se pare că ai rezolvat situaţia şi nu mai ai probleme nerezolvate legate de ea. Nici măcar nu îi menţionezi incidentul iubitei tale, căci nu doreşti să pari gelos. Neştiind ce să faci cu energia evenimentului, tu i-ai opus rezistenţă şi ai depozitat-o în inima ta, unde a trecut în subconştient, nemaideranjându-te. Ai putea crede că ea a dispărut complet, dar lucrurile nu stau chiar aşa.

Toate *Samskara*-ele pe care le-ai stocat vreodată continuă să existe aici. Toate evenimentele care nu au trecut prin tine, începând din momentul în care te-ai născut şi până în prezent, continuă să existe în tine. Aceste *Samskara*-e sunt cele care blochează valva inimii tale spirituale. Blocajul creşte în permanenţă şi restricţionează din ce în ce mai mult fluxul liber al energiei.

Am răspuns astfel la întrebarea structurală referitoare la maniera în care devine blocată inima. Este uşor să înţelegem acum că aceste impresii nerezolvate se pot acumula într-o cantitate atât de mare încât foarte puţină energie mai reuşeşte să treacă liberă prin inimă. Astfel poate apărea starea de depresie, în care totul devine întunecat. În acest caz, foarte puţină energie mai ajunge în inimă sau în minte. Mai devreme sau mai târziu, totul ţi se pare negativ, căci lumea simţurilor trebuie să treacă prin această energie a depresiei pentru a putea ajunge la conştiinţa ta.

Chiar dacă nu eşti predispus la depresie, inima ta se poate totuşi bloca, fiind gâtuită de impresiile nerezolvate care continuă să se acumuleze în ea. Totuşi, ea nu rămâne în permanenţă blocată. În funcţie de experienţele vieţii, inima se poate deschide şi închide

destul de des. Ajungem astfel la o altă întrebare importantă: care este cauza acestor schimbări frecvente ale stării inimii? Dacă vei observa cu atenție, vei constata că motivul este același: vechile impresii care au cauzat blocajele inimii.

Așa cum spuneam, tiparele energetice depozitate sunt cât se poate de reale. O *Samskara* este programată și conține detaliile specifice ale evenimentului care nu a putut trece prin tine. Astfel, dacă ai experimentat o stare de gelozie pentru că ai crezut că ai văzut-o pe iubita ta îmbrățișând un alt bărbat în mașina ei, *Samskara* depozitată va conține detalii foarte specifice legate de această situație. Ea va păstra frecvența de vibrație a evenimentului, natura lui și chiar sensibilitatea ta în raport cu el.

Ca să înțelegi și mai bine, haide să vedem ce se va întâmpla în viitor în exemplul de mai sus. Să spunem că au trecut cinci ani și te-ai despărțit de mult de iubita ta. Ești căsătorit cu altcineva și te-ai maturizat mult. Într-o zi, te afli în mașină cu familia ta și te simți minunat. Copacii și mașinile trec pe lângă tine, iar la un moment dat îți apare în față un Mustang de culoare albastru deschis în care doi oameni se îmbrățișează. Instantaneu, simți o apăsare la nivelul inimii. Aceasta pare să se oprească o clipă, după care începe să bată rapid. Deși nu înțelegi ce se întâmplă, devii nervos, iritat, agitat. Ziua nu ți se mai pare atât de frumoasă ca până acum. Toate aceste schimbări ale stării tale de spirit se petrec pentru că inima ta s-a simțit tulburată atunci când a văzut acea mașină. Procesul este uimitor. Cu cinci ani în urmă s-a produs un eveniment care nu a durat decât câteva clipe. Nu ai discutat cu nimeni despre el, iar acum, cinci ani mai târziu, pe lângă tine trece un Mustang albastru și îți schimbă complet starea de spirit.

Oricât de greu de crezut ar părea, chiar așa se petrec lucrurile, iar acest mecanism se aplică tuturor evenimentelor care nu au reușit să treacă liber prin tine. Nu este de mirare că te simți atât de copleșit și că inima ta se închide și se deschide atât de frecvent. Energia stocată în ea este cât se poate de reală și interacționează cu fluxul gândurilor tale și cu percepția evenimentelor din momentul prezent. Dinamica acestor interacțiuni face ca vibrațiile depozitate sub formă de *Samskara*-e să se activeze, uneori peste ani de zile.

Aşa s-a întâmplat în exemplul de mai sus cu Mustangul albastru. De altfel, maşina nici măcar nu trebuie să fie identică cu cea din trecut pentru a activa această energie stocată în inimă. Ar putea fi la fel de bine un Mustang negru, sau o altă maşină în care doi oameni se îmbrăţişează. Orice eveniment care aminteşte cât de cât de cel din trecut poate activa o *Samskara*.

Ceea ce contează este că impresiile din trecut pot fi activate (chiar şi cele din trecutul foarte îndepărtat) şi îţi pot afecta viaţa. Impulsurile senzoriale generate de evenimentele curente răscolesc toate amintirile tale şi activează tiparele energetice nerezolvate asociate cu ele. Atunci când o *Samskara* este stimulată, ea se deschide ca o floare şi începe să elibereze energia stocată în ea. Îţi aminteşti astfel frânturi din ceea ce ai experimentat pe timpuri – gânduri, sentimente, uneori chiar mirosuri şi alte percepţii senzoriale. *Samskara* poate conţine copia exactă a evenimentului petrecut cândva. Sistemul uman depăşeşte cu mult capacitatea oricărui computer creat de oameni. El poate arhiva tot ce ai simţit vreodată, tot ce ai gândit şi tot ce ţi s-a întâmplat. Şi toate aceste informaţii sunt depozitate într-o mică bulă energetică din interiorul inimii tale. Ani mai târziu aceasta este stimulată, iar tu retrăieşti instantaneu sentimentele pe care le-ai experimentat în trecut. De aceea, poţi retrăi efectiv teama şi nesiguranţa pe care le-ai simţit la vârsta de cinci ani, chiar dacă acum ai 60. Tiparele energetice mentale şi emoţionale nerezolvate sunt stocate în inima ta şi pot fi reactivate oricând.

Pe de altă parte, trebuie să înţelegi că marea majoritate a evenimentelor pe care le percepi nu rămân blocate în tine, ci trec liber prin conştiinţa ta. Gândeşte-te câte lucruri vezi într-o singură zi. În mod evident, nu toate devin blocate în inima ta. Singurele impresii care rămân blocate sunt cele care te tulbură sau care te bucură profund. Da, chiar şi impresiile pozitive pot fi depozitate în inimă. Ele nu trec mai departe din cauză că te cramponezi de ele. De pildă: „Nu doresc să mă despart de această impresie. Mi-a spus că mă iubeşte şi m-am simţit răsfăţată şi protejată. Doresc să păstrez acest moment şi să îl retrăiesc mereu...." Acest gen de cramponare generează *Samskara*-e pozitive. Atunci când sunt

stimulate, acestea eliberează o energie pe aceeași frecvență de vibrație. Așadar, există două tipuri de experiențe care pot bloca inima: cele pe care încerci să le respingi pentru că te afectează și cele pe care încerci să le păstrezi pentru că îți fac plăcere. În ambele cazuri, tu nu le lași să treacă liber prin conștiința ta și risipești astfel o energie prețioasă blocând fluxul energetic liber prin rezistență sau atașament.

Alternativa constă în a te bucura de viață fără a te atașa de ea și fără a respinge nimic. Dacă poți trăi în acest fel, fiecare moment te va transforma. Dacă ești dispus să te bucuri de darul vieții fără să i te mai opui, vei înflori și vei începe să înțelegi secretele inimii. Inima este acel loc din ființa ta prin care trece întreaga energie care te susține, te inspiră și te înalță, dându-ți putere pentru a face tot ceea ce îți propui să faci. Este o experiență sublimă, care te cutremură până în străfunduri. În mod normal, așa ar trebui să funcționezi tot timpul. Starea cea mai înaltă pe care ai experimentat-o vreodată nu a fost altceva decât consecința deschiderii tale supreme din acel moment. Dacă nu te-ai închide niciodată, ai putea trăi în această stare tot timpul. Nu mai face compromisuri. Acceptă bunăstarea supremă, inspirația și iubirea fără sfârșit, printr-o deschidere absolută. Aceasta este starea naturală a unei inimi sănătoase.

Dacă dorești să te bucuri de această stare, permite experiențelor vieții să vină și să treacă prin conștiința ta. Dacă vechile tipare energetice pe care nu le-ai putut rezolva în trecut ies la suprafață, lasă-le să iasă și eliberează-te de ele. Nu este deloc complicat. Dacă îți iese în cale un Mustang albastru și simți o stare de gelozie sau de teamă, zâmbește. Fii fericit că această *Samskara* care a stat atâta timp depozitată în inima ta a ieșit în sfârșit la suprafață, oferindu-ți posibilitatea să te eliberezi de ea. Deschide-te, relaxează-ți inima, iartă, râzi și fă tot ceea ce îți dorești. Nu o refula și nu o împinge înapoi în subconștient. De bună seamă că te va durea, căci te-a durut inclusiv atunci când ai depozitat-o în inima ta. Depinde însă numai de tine dacă dorești să îți continui viața depozitând această durere în inima ta, blocând-o și limitându-i astfel viața, sau dacă accepți să o lași să iasă la lumină, eliberându-te

astfel pentru totdeauna de ea. Te va durea pentru o clipă, dar apoi se va termina.

Așadar, tu ai de ales: dorești să schimbi întreaga lume astfel încât aceasta să nu îți zgândăre *Samskara*-ele, sau preferi să treci prin acest proces de purificare? Nu lua decizii pe baza blocajelor activate din inima ta. Învață să te centrezi și contemplă cu detașare acest proces de eliberare. Dacă te vei centra suficient de solid în Sinele tău și nu te vei mai opune tiparelor energetice depozitate în inima ta, acestea vor ieși constant la suprafață și vor trece prin tine. Ele se vor manifesta în timpul zilei, dar și atunci când dormi, sub forma viselor tale. În acest fel, inima ta se va obișnui cu procesul constant de eliberare și de purificare. Nu împiedica acest proces și nu-ți elibera vechile impresii una câte una. Ar dura prea mult. Rămâi centrat în Sine și eliberează-le în bloc. Așa cum corpul fizic elimină constant bacteriile și celelalte substanțe străine, fluxul natural al energiei vieții va elimina în timp tiparele stocate în inima ta.

Răsplata acestui proces este o inimă perpetuu deschisă, care nu mai este sufocată de nicio valvă. Este o viață trăită în iubire, care te hrănește și te întărește încontinuu. Acesta este miracolul unei inimi deschise. Pentru acest scop a fost creat acest instrument fabulos. Acordă-ți permisiunea de a te bucura de fiecare notă pe care o poate cânta inima ta. Dacă te vei relaxa, acest proces de purificare și de eliberare a inimii se va dovedi un lucru minunat. Imaginează-ți cea mai înaltă stare de conștiință pe care o poți trăi și focalizează-te în permanență asupra ei. Dacă uiți când și când de ea, nicio problemă. Amintește-ți din nou de ea. Nu ceda niciodată. Simplul fapt că îți dorești să treci prin acest proces de eliberare a fluxului energetic din ființa ta arată că ești un om deosebit. În timp, vei ajunge acolo unde dorești. Tot ce trebuie să faci este să continui să te eliberezi de vechile impresii blocate în inima ta.

Capitolul 7

Transcenderea tendinţei de a te închide

Fundamentele creşterii spirituale şi al trezirii personale sunt susţinute astăzi inclusiv de către ştiinţa occidentală. Aceasta ne-a învăţat cum se structurează un câmp energetic dând naştere atomilor, care se unesc apoi în molecule, manifestând astfel în ultimă instanţă întregul univers fizic. Acelaşi proces se petrece inclusiv în interiorul nostru. Fenomenele care se petrec înlăuntrul nostru îşi au originea într-un câmp energetic care stă la baza lor. Mişcările acestuia sunt cele care creează tiparele mentale şi emoţionale, impulsurile interioare, nevoile şi reacţiile instinctuale. Indiferent cum am numi acest câmp de forţă lăuntric – *Chi*, *Shakti* sau Spirit (Duh) – cert este că el reprezintă energia care se deplasează în conformitate cu anumite tipare prin fiinţa noastră interioară.

Dacă examinăm aceste tipare energetice care există în noi, dar şi în alte specii vii, nu este greu să sesizăm că cel mai primar dintre ele este instinctul de supravieţuire. De-a lungul milioanelor de ani, toate organismele vii, de la cel mai simplu la cel mai complex, s-au luptat zi de zi să supravieţuiască şi să se protejeze. În structurile noastre sociale, bazate pe cooperare şi extrem de evoluate, acest instinct de supravieţuire a trecut prin schimbări evoluţioniste spectaculoase. Celor mai mulţi dintre oameni nu le mai lipsesc hrana, apa, îmbrăcămintea şi adăpostul. În plus, de

cele mai multe ori noi nu ne mai confruntăm cu vreo amenințare fizică imediată, capabilă să ne pună în pericol viața. De aceea, energiile protectoare s-au adaptat, fiind focalizate astăzi mai degrabă asupra apărării psihologice a indivizilor decât asupra celei fiziologice. Noi experimentăm zi de zi nevoia de a ne apăra conceptele, și mai puțin corpul fizic. Principala noastră luptă se dă cu propriile temeri, motive de nesiguranță și comportamente distructive, și mai puțin cu diferite forțe exterioare.

Cu toate acestea, același impuls care face o căprioară să fugă atunci când se apropie un prădător ne face și pe noi să ne ferim de pericole. Să spunem că cineva ridică vocea la tine sau îți vorbește despre un subiect neconfortabil. Deși nu este vorba de vreo amenințare fizică, inima ta începe să bată ceva mai rapid. Același lucru se întâmplă în cazul unei căprioare care aude un zgomot suspect. Inima ei începe să bată mai rapid, iar ea îngheață sau o ia la fugă. În cazul tău, nu teama pentru propria viață te face să o „iei la fugă", ci o altfel de teamă, mai profundă și mai personală, care te face să îți dorești să te protejezi.

Nemaifiind acceptabil din punct de vedere social să fugi în pădure și să te ascunzi printre copaci, la fel ca o căprioară, tu te ascunzi în interiorul tău. Te retragi, te închizi și te ascunzi în spatele scutului protector pe care ți l-ai construit singur. Realizezi toate aceste lucruri prin închiderea centrilor tăi energetici, chiar dacă nu știi nimic de existența lor (în plan intelectual). Ai făcut acest lucru începând de la grădiniță. Tu știi exact cum să îți închizi inima și cum să te ascunzi după un scut protector psihologic, sau cum să îți închizi centrii pentru a nu mai fi foarte receptiv în fața energiilor care îți provoacă teamă.

Ori de câte ori te închizi și te protejezi în acest fel, tu îți construiești o cochilie în jurul părților vulnerabile ale ființei tale, pe care dorești să le protejezi deși nimeni nu te atacă la nivel fizic. Ceea ce îți protejezi de fapt este egoul, sau concepția ta legată de sine. Chiar dacă situația în care te afli nu presupune niciun pericol fizic, ea te poate tulbura, făcându-te să te temi, să te simți nesigur, sau provocându-ți alte probleme de natură emoțională. De aceea, tu simți nevoia de a te proteja.

Problema este că acea parte din tine care se simte tulburată este în același timp și foarte dezechilibrată în sine. Ea a devenit atât de sensibilă încât chiar și cele mai minore lucruri o pot deranja, făcând-o să reacționeze excesiv. Deși trăiești pe o planetă care se rotește în imensitatea infinită a spațiului cosmic, tu îți faci probleme pentru micile tale cusururi neînsemnate, pentru că cineva ți-a zgâriat mașina sau pentru că ai râgâit în public. Pur și simplu nu este sănătos. Dacă organismul tău fizic ar fi la fel de sensibil, ai fi tot timpul bolnav. În mod paradoxal, societatea în care trăim consideră normale aceste sensibilități psihologice excesive. Nemaifiind nevoiți să ne facem griji legate de hrană, haine sau adăpost, noi ne permitem luxul de a ne face griji legate de o pată pe pantaloni, de faptul că am râs prea tare sau că am spus ceva nelalocul lui. Ne-am dezvoltat un psihic hipersensibil și ne folosim în permanență energia pentru a ne închide și pentru a ne proteja. Din păcate, acest proces nu face decât să ascundă problemele pe care le avem; în niciun caz nu le rezolvă. Cu alte cuvinte, noi ascundem boala în interiorul nostru, iar aceasta nu face decât să se agraveze.

De-a lungul procesului de creștere spirituală, vei ajunge într-un punct în care vei înțelege că atât timp cât vei continua să te protejezi, tu nu vei fi niciodată liber. Este foarte simplu: din cauză că ești speriat, te-ai blocat în casa ta și ai tras toate jaluzelele. Acum te afli în întuneric și dorești să vezi lumina soarelui, dar nu mai poți. Este absolut imposibil. Atât timp cât te închizi pentru a te proteja, tu pui un lacăt pe inima ta, ascunzând în ea această persoană nesigură și speriată. În acest fel nu vei fi însă niciodată liber.

În ultimă instanță, chiar dacă te vei proteja perfect, nu vei mai crește din punct de vedere spiritual. Obiceiurile și tendințele tale vor rămâne neschimbate. Viața devine stagnantă pentru cei care își protejează prea strict vulnerabilitățile. Ei ajung să spună lucruri de genul: „Știi foarte bine că nu discutăm despre astfel de chestiuni în prezența tatălui tău" și inventează tot felul de reguli despre lucruri care nu ar trebui să se întâmple în lumea exterioară pentru că i-ar deranja în interior. O astfel de viață exclude aproape complet orice bucurie, orice entuziasm și orice dorință de a trăi. Majoritatea oamenilor nu își mai ocupă timpul cu altceva decât cu propria lor

protecție, asigurându-se astfel că nimic nu îi poate da peste cap. La sfârșitul zilei, când sunt întrebați: „Cum a fost ziua ta?", ei răspund: „Nu prea rea", sau „Voi supraviețui." Ce spun aceste răspunsuri despre perspectiva lor asupra vieții? În mod evident, ei percep viața ca pe o amenințare. O zi bună înseamnă pentru ei că au reușit să supraviețuiască fără a fi răniți sufletește. Cu cât trăiesc mai mult timp în acest fel, cu atât mai închiși devin.

Dacă îți dorești cu adevărat să îți continui creșterea spirituală, trebuie să procedezi exact pe dos. Adevărata creștere are loc numai atunci când personalitatea este unitară, nu divizată în două părți: una speriată, care simte nevoia să fie protejată, și alta care are rolul de a o proteja pe cea slabă. Într-un om trezit din punct de vedere spiritual toate părțile sunt unificate. Mintea lui nu mai este împărțită în doi poli, unul conștient și altul subconștient, căci el nu refuză să privească în față niciunul din aspectele ființei sale. Mai mult, el este conștient că ceea ce vede în interiorul său nu este totuna cu el. Cea care creează valurile gândurilor și emoțiilor este energia interioară, iar conștiința contemplă aceste valuri. Cu alte cuvinte, tu ești cel care contemplă dansul psihicului, dar nu ești totuna cu el.

Pentru a atinge această stare de luciditate, trebuie să lași toate tendințele tale psihice să iasă la lumina conștiinței. Tu trebuie să permiți chiar și celor mai mici părți care au fost separate de personalitatea ta să treacă liber prin tine, fără să le mai refulezi. La ora actuală, tu ascunzi în tine multe părți fragmentate ale psihicului tău. Dacă dorești să te eliberezi, trebuie să scoți la lumină aceste fragmente și să le eliberezi. Nu vei reuși însă niciodată acest lucru atât timp cât vei continua să te închizi în tine. La urma urmelor, scopul este tocmai de a-ți proteja aceste părți fragmentate, astfel încât să nu fie expuse niciodată. De aceea, oricât de multă durere ți-ar provoca expunerea lor, tu trebuie să pornești de la premisa că acesta este un preț minor pentru libertatea de care te vei bucura. Atunci când nu vei mai fi dispus să te identifici cu acel aspect al ființei tale care se divide pe sine într-un milion de fragmente, înseamnă că ești pregătit pentru adevărata creștere spirituală.

Începe prin a înțelege tendința de a te proteja și de a te apăra singur. Există în fiecare dintre noi o tendință înnăscută extrem de profundă de a ne închide, îndeosebi în jurul punctelor noastre vulnerabile. Mai devreme sau mai târziu, vei observa însă că această închidere necesită o energie uriașă, căci trebuie să te asiguri că fragmentul protejat nu va mai fi niciodată tulburat, sarcină de care trebuie să te ocupi pentru tot restul vieții. Alternativa constă în a deveni suficient de conștient pentru a contempla pur și simplu acea parte din ființa ta care încearcă tot timpul să se protejeze, iar apoi să îți oferi darul suprem: acela de a nu o mai proteja, ci de a o elimina pentru totdeauna din viața ta.

În acest scop, trebuie să începi prin a-ți observa viața și fluxul constant de persoane și de situații cu care te confrunți. De câte ori ți se întâmplă să încerci să îți protejezi și să îți aperi partea vulnerabilă? De multe ori, ți se pare că întreaga lume nu-și dorește altceva decât să îți zgândăre rana. Oriunde te-ai duce, există întotdeauna cineva sau ceva care încearcă să te perturbe. De ce nu-i lași? Dacă nu îți dorești aspectul respectiv, de ce nu renunți să îl mai protejezi?

Marea răsplată a neprotejării psihicului tău este eliberarea. Aceasta îți permite să evoluezi prin această lume fără nicio apăsare interioară. Indiferent ce ți se întâmplă, totul te amuză și îți face plăcere. Dat fiind că ai scăpat de partea vulnerabilă din ființa ta, nu mai trebuie să îți faci griji că vei fi rănit sau afectat. Nu mai trebuie să asculți gânduri de genul: „Ce vor spune ceilalți despre mine?" sau „O, Doamne, ce bine ar fi fost dacă nu aș fi spus cutare lucru. A sunat atât de stupid!" Îți vezi liniștit de treabă și te focalizezi în totalitate asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul tău, nu asupra sensibilităților tale personale.

Dacă vei lua decizia de a te elibera de persoana speriată din interiorul tău, vei constata că există un prag dincolo de care începe creșterea spirituală. Este vorba de acel moment în care simți că energia ta s-a schimbat. Să spunem că cineva îți spune ceva, iar tu simți că energia din interiorul tău se schimbă, ca și cum te-ar sufoca. Acesta este un indiciu că a sosit timpul să te maturizezi din

punct de vedere spiritual. Nu este momentul să te aperi, căci nu-ţi mai doreşti acea parte din tine aflată tot timpul în gardă pentru a-şi proteja vulnerabilităţile. În acest caz, eliberează-te de ea.

Mai devreme sau mai târziu, vei deveni suficient de conştient pentru a fi capabil să opreşti procesul de schimbare a calităţii energiei din interiorul tău atunci când aceasta tinde să devină neplăcută. Spre exemplu, dacă aceasta te face în mod normal să vorbeşti, acum optezi pentru a tăcea. Te opreşti chiar în mijlocul frazei începute, căci ştii foarte bine unde te va conduce discuţia dacă o vei continua. În clipa în care vezi că energia ta tinde să devină dezechilibrată şi că inima ta are tendinţa să se închidă pentru a se proteja, împiedici pur şi simplu acest proces. Cu alte cuvinte, te opreşti.

De fapt, ce înseamnă a „te opri"? Este vorba de un proces interior numit detaşare, eliberare sau renunţare. Atunci când îl practici, tu te distanţezi de energia care încearcă să te atragă în mrejele ei. Orice energie din interiorul tău are o putere hipnotică, fiind capabilă să îţi absoarbă conştiinţa până la uitarea de sine. De pildă, dacă îţi cade un ciocan pe degetul de la picior, întreaga ta atenţie se focalizează asupra durerii. Dacă în imediata ta apropiere se produce un zgomot puternic, te focalizezi – vrei nu vrei – asupra lui. Conştiinţa are tendinţa de a se focaliza asupra oricărei perturbaţii, lucru valabil inclusiv pentru dezechilibrele interioare. Cu alte cuvinte, aceste energii dezechilibrate au puterea de a-ţi absorbi conştiinţa (atenţia / luciditatea). Din fericire, acest lucru nu este absolut obligatoriu. Tu ai capacitatea de a te detaşa de aceste energii şi de a le contempla de la distanţă.

Atunci când energiile din interiorul tău se pun în mişcare, tu nu trebuie să te laşi dus de torentul pe care îl creează. Spre exemplu, dacă mintea ta începe să gândească, tu nu eşti obligat să te laşi dus de gândurile tale oriunde doresc acestea. Să spunem că te plimbi pe trotuar şi că o maşină trece pe lângă tine. Mintea ta începe imediat să gândească: „Uau! Mi-aş dori şi eu o maşină ca asta, dar salariul nu îmi permite să mi-o cumpăr." De aceea, începi să te gândeşti cum ai putea obţine o mărire de salariu sau o slujbă

diferită. Acest proces mental nu este însă absolut necesar. Tu ai fi putut foarte bine să vezi mașina și să sesizezi primul gând care ți-a trecut prin minte, fără să îi dai însă curs, dezvoltându-l în lungul șir de gânduri care a urmat. Gândul ar fi dispărut astfel împreună cu mașina, căci tu nu i-ai fi dat curs. Asta înseamnă să fii centrat.

Dacă nu ești centrat, conștiința ta se lasă absorbită de orice lucru care îi atrage atenția. Vezi o mașină care trece pe lângă tine și începi să te gândești ce ai putea face ca să ai și tu una la fel. Într-o altă zi vezi un iaht și uiți complet de mașină, neputându-ți lua mintea de la el. Există astfel de oameni. Din cauza lipsei de focalizare, ei au tendința de a-și pierde slujbele și relațiile. Energia lor este foarte risipită.

Tu ai capacitatea de a nu te lăsa furat de șirul gândurilor tale, de a te retrage în fundalul conștiinței și de a le privi cu detașare. Atunci când prin minte îți trece un gând sau când simți o emoție, le observi, dar le lași să treacă, căci nu îți fixezi conștiința asupra lor. Această tehnică de eliberare se realizează prin înțelegerea faptului că gândurile și emoțiile nu sunt altceva decât simple obiecte ale conștiinței. Atunci când sesizezi că inima ta începe să se simtă neliniștită, înseamnă că ești conștient de această experiență. Cine este însă conștient? Conștiința ta, Sufletul sau Sinele care locuiește în interiorul tău. El este cel care vede în spatele privirii tale. Schimbările pe care le experimentezi la nivelul fluxului energiei interioare sunt simple obiecte ale conștiinței. Dacă dorești să te eliberezi de aceste schimbări, ori de câte ori simți că încep să se producă, relaxează-te. Nu te lupta cu ele; nu încerca să le oprești și nu le eticheta. Nu-ți spune: „O, nu-mi vine să cred că simt așa ceva. Mi-am promis că nu mă voi mai gândi la acea mașină." Dacă vei face acest lucru, vei sfârși prin a uita de tine însuți, lăsându-te furat de șirul gândurilor de vinovăție, care le vor înlocui pe cele referitoare la mașină. Distanțează-te de întregul proces.

Nu este suficient însă să te detașezi de gândurile și de emoțiile tale. Trebuie să înveți să te detașezi de însăși atracția pe care o are energia asupra conștiinței tale. Ori de câte ori devine dezechi-

librată, energia încearcă să îți atragă atenția asupra ei, absorbind-o. Dacă îți vei folosi puterea voinței pentru a nu te lăsa absorbit de ea și dacă vei rămâne ancorat în interiorul tău, vei observa că distincția dintre conștiință și obiectele sale este la fel de evidentă ca și cea dintre zi și noapte. Pur și simplu avem de-a face cu categorii diferite. Obiectele conștiinței apar și dispar, în timp ce conștiința le privește cum apar și dispar. După dispariția unui obiect, apare întotdeauna un altul, iar conștiința continuă să contemple apariția și dispariția lor. Singura care nu apare și nu dispare niciodată este conștiința. Aceasta rămâne întotdeauna constantă și nu face altceva decât să contemple. Ea experimentează crearea gândurilor și emoțiilor, și are luciditatea de a înțelege de unde au provenit acestea. Conștiința realizează toate aceste lucruri fără să se gândească la ele. Ea vede la fel de ușor ce se întâmplă în interior și ce se petrece în lumea exterioară, căci nu face altceva decât să contemple. Sinele privește schimbarea energiilor lăuntrice în funcție de diferite forțe interioare și exterioare. Energiile pe care le privește el vin și pleacă, dar el rămâne neschimbat. Dacă uiți de sine și te lași dus de valul energiilor, tu îți părăsești sediul din centrul conștiinței tale și te risipești. Asta înseamnă să fii necentrat.

Haide să privim cu încetinitorul ce se întâmplă atunci când te lași dus de aceste energii. Încept întotdeauna prin a avea un gând sau o emoție. Uneori, acestea pot fi extrem de subtile, caz în care nu sesizezi decât că fluxul energiei tale lăuntrice se îngustează, iar tu devii defensiv. Alteori pot fi extrem de puternice. Dacă aceste energii îți captează atenția și te focalizezi în întregime asupra lor, puterea lucidității tale le alimentează. Conștiința are o putere uluitoare. De aceea, dacă te concentrezi asupra gândurilor și emoțiilor tale, acestea se încarcă cu energia ei colosală, devenind infinit mai puternice. Să spunem că simți o stare de ușoară gelozie sau de ușoară teamă. Dacă te focalizezi asupra ei, ea devine din ce în ce mai puternică și îți captează din ce în ce mai mult atenția. Se creează astfel un cerc vicios, căci atenția ta continuă să o alimenteze cu energie, iar puterea ei de fascinație asupra ta se amplifică și mai mult. Și astfel, ciclul continuă la infinit. În final,

ceea ce inițial a fost un simplu gând sau o simplă emoție devine acum însuși centrul existenței tale. Dacă nu te detașezi de gândul sau de emoția respectivă, riști să îți pierzi complet controlul.

Un om înțelept rămâne întotdeauna suficient de centrat în sine pentru a se distanța de energia sa ori de câte ori aceasta tinde să devină defensivă. Ori de câte ori aceasta se pune în mișcare și tinde să îi absoarbă atenția, el se relaxează și se eliberează de ea. Așadar, detașarea înseamnă să privești energia din spatele ei și să nu te lași dus de ea. Este suficient un moment de efort conștient pentru a te decide să faci acest lucru. Acest lucru presupune asumarea unui risc: acela că îți va fi mai bine dacă nu te vei lăsa dus de valul energiei decât dacă o vei face. Într-adevăr, dacă te vei elibera de fascinația energiei, vei fi liber să experimentezi bucuria și expansivitatea care există în interiorul tău.

Cu alte cuvinte, decizia constă în a te folosi de viață pentru a te elibera, ceea ce înseamnă că ești dispus să plătești orice preț pentru eliberarea sufletului tău. Dacă vei lua această decizie, vei realiza că singurul preț pe care trebuie să îl plătești este cel al distanțării de tine însuți. Tu ești singurul care îți poți înlănțui sufletul sau care ți-l poți elibera. Nimeni nu poate face acest lucru în locul tău. Nu contează ce fac ceilalți, atât timp cât nu iei decizia ca acest lucru să conteze pentru tine. Începe întotdeauna cu lucruri minore. Noi avem tendința de a ne lăsa afectați de cele mai mărunte lucruri din viața noastră, de pildă de faptul că un șofer ne-a claxonat când stăteam la semafor. Ori de câte ori se întâmplă astfel de lucruri mărunte, tu simți că energia ta interioară se modifică. Relaxează-ți imediat umerii și zona pieptului. De îndată ce energia va trece, vei scăpa de ea. Practică cât mai des arta detașării de aceste inconveniente mărunte. Să spunem că cineva de la serviciu ți-a luat pixul și remarci că ori de câte ori folosești un alt pix, energia ta interioară se schimbă, chiar dacă diferența este una de nuanță. Nu ar fi mai bine să te eliberezi uitând de vechiul pix? Transformă această tehnică a eliberării într-un joc. Nu te lăsa captivat de supărarea ta, ci focalizează-ți întotdeauna atenția asupra gândului de a te elibera. Ori de câte ori iei un alt pix în mână și simți că ești pe punctul de a te enerva, detașează-te. Este

posibil ca mintea ta să îţi spună: „Astăzi a fost un simplu pix, dar dacă mă detaşez de el, mâine mă vor călca în picioare! Îmi vor lua biroul, casa, poate chiar soţia!" Aşa procedează mintea, care este foarte melodramatică. Ia însă decizia de a renunţa la pix de dragul libertăţii sufletului tău. Asumă-ţi acest risc şi răspunde-i minţii tale: „Când îmi vor fura maşina, o să mai stăm de vorbă. Deocamdată este vorba de un simplu pix, aşa că prefer să îmi păstrez pacea interioară." Indiferent ce îţi spune mintea, ia decizia de a nu te implica. Nu te certa cu ea şi nu încerca să o convingi de argumentele tale. Practică jocul relaxării ori de câte ori are tendinţa de a cădea în capcana melodramei. Învaţă să te eliberezi de tendinţa de a te lăsa furat de energia ta. Rădăcina fiinţei tale este locul în care conştiinţa contemplă aceste energii fără să se lase atrasă de ele.

Vei observa astfel că energia chiar are puterea de a te absorbi. Chiar dacă vei lua decizia de a nu te mai lăsa absorbit de ea, vei constata că ea continuă să aibă o putere enormă asupra ta. Vei observa acest lucru la serviciu şi acasă, cu copiii şi cu familia ta, cu toată lumea şi tot timpul. Oportunităţile de a creşte din punct de vedere spiritual sunt nesfârşite. Ele există întotdeauna chiar în faţa ta. Ia-ţi angajamentul de a nu te mai lăsa absorbit de energie. Atunci când simţi atracţia acesteia, ca şi cum o povară te-ar apăsa pe piept, detaşează-te imediat. Distanţează-te de ea. Relaxează-te şi eliberează-te. Indiferent de câte ori simţi starea de apăsare, relaxează-te şi eliberează-te de fiecare dată. Dat fiind că această tendinţă de a fi absorbit de energie este permanentă, decizia ta de a te distanţa de ea şi de a te elibera trebuie să fie de asemenea constantă.

Centrul conştiinţei este întotdeauna mai puternic decât energia care încearcă să te atragă în ea, dar pentru a rămâne centrat în el trebuie să îţi exersezi puterea voinţei. Nu se pune problema să te lupţi cu energiile tale sau să încerci să le opreşti. Nu este nimic în neregulă dacă îţi este teamă, dacă te simţi gelos sau atras de altcineva. Nu este vina ta că aceste energii există. Atracţiile, repulsiile, gândurile şi sentimentele nu-ţi schimbă cu nimic esenţa. Ele nu te pot face mai pur sau mai impur, pentru simplul motiv că nu sunt totuna cu tine. Tu eşti cel care contemplă, iar acest Sine

este conștiință pură. De aceea, nu trebuie să crezi că ai fi mai liber dacă nu ai avea astfel de sentimente. Adevărata libertate constă în a fi liber chiar în condițiile în care ai astfel de sentimente – căci ele vor exista întotdeauna.

Dacă vei învăța să rămâi centrat în situațiile mărunte, vei constata că îți vei păstra această stare de centrare inclusiv în situațiile mai importante. De-a lungul timpului, vei observa că îți poți păstra această stare chiar și în cazurile de forță majoră. Evenimente care în trecut te-ar fi distrus se pot produce acum și pot dispărea din viața ta fără a-ți schimba în vreun fel starea de centrare și de pace interioară. Te poți simți împăcat inclusiv atunci când pierzi pe cineva drag. Nu este nimic greșit în a te simți senin și centrat atât timp cât eliberezi energia, nu o suprimi. În ultimă instanță, nici chiar cele mai teribile nenorociri nu vor mai lăsa asupra ta vreo cicatrice sau vreo impresie. Atât timp cât nu închizi în inima ta aceste probleme, tu îți vei putea continua viața fără a fi afectat la nivel psihologic. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, este mai bine să te detașezi decât să te închizi în tine.

Există în străfundurile ființei tale un loc în care conștiința atinge energia. Acesta este nivelul pe care trebuie să lucrezi. Numai pe acest nivel te poți detașa de energie. Dacă vei face acest lucru clipă de clipă, de-a lungul săptămânilor și lunilor, acest loc va deveni locul tău de reședință. Nimeni și nimic nu te va mai putea clinti vreodată din acest loc al conștiinței pure. Orice s-ar întâmpla în lumea exterioară, vei învăța să rămâi aici. După ce vor trece anii și te vei specializa în arta detașării de orice durere, indiferent cât de gravă ar fi aceasta, vei experimenta o stare de o măreție fără egal. Te vei elibera inclusiv de ultima obișnuință: tendința constantă de a fi atras de egoul tău inferior. Vei deveni astfel liber să explorezi natura și sursa adevăratei tale ființe: Conștiința Pură.

PARTEA A III-A

Eliberarea de sine

Capitolul 8

Detaşează-te chiar acum sau suportă căderea

Explorarea Sinelui este inevitabil interconectată cu derularea vieţii individuale. Urcuşurile şi coborâşurile naturale ale vieţii pot conduce fie la creştere personală, fie la teamă. Prevalenţa uneia sau alteia depinde de maniera în care privim schimbarea. Noi putem privi schimbarea cu entuziasm sau ne putem teme de ea. Indiferent cum ne raportăm însă la ea, trebuie să recunoaştem că ea face parte integrantă din însăşi natura vieţii. Dacă ai foarte multe temeri, vei respinge în mod automat schimbarea şi vei încerca să creezi în jurul tău o lume previzibilă, controlabilă şi definibilă, care să îţi stimuleze şi mai tare temerile. Teama nu doreşte niciodată să devină conştientă de sine; de fapt, ea se teme de sine. De aceea, tu te foloseşti de mintea ta pentru a-ţi manipula viaţa astfel încât să nu mai simţi starea de teamă.

Puţini oameni înţeleg că teama nu este altceva decât un obiect. Ea este doar unul din obiectele pe care universul ne permite să le experimentăm. Atunci când ne confruntăm cu o stare de teamă, noi avem de ales: o putem recunoaşte şi putem lucra pentru a ne elibera de ea, sau ne putem ascunde de ea, blocând-o astfel în interiorul nostru. Dat fiind că nu se confruntă în mod obiectiv cu teama, oamenii nu o înţeleg. De aceea, ei o păstrează în interiorul lor şi încearcă să împiedice anumite lucruri care ar putea-o stimula. În acest fel, trec prin viaţă încercând să îşi creeze o stare

de siguranţă şi de control prin definirea condiţiilor care i-ar face să se simtă astfel. Lumea exterioară nu corespunde însă aproape niciodată cu aceste condiţii subiective. De aceea, ea ajunge să li se pară înfricoşătoare.

Chiar dacă ţi se pare că acest mecanism te protejează, în realitate el nu o face. Dimpotrivă, lumea ţi se pare ameninţătoare tocmai din cauza lui. Viaţa trăită în astfel de condiţii devine un fel de luptă de tip „eu contra lor". Atunci când ascunzi în interiorul tău teama, nesiguranţa şi slăbiciunea, făcând tot ce îţi stă în puteri pentru a evita stimularea acestora, viaţa te va pune la grea încercare, punându-te să te confrunţi cu evenimente şi cu provocări care te vor da peste cap. Atât timp cât vei opune rezistenţă acestor schimbări, tu vei simţi că viaţa este o luptă. Vei considera că cutare persoană nu se comportă aşa cum ar trebui şi că cutare situaţie nu se derulează aşa cum ţi-ai dori. Emoţiile pe care le-ai trăit în trecut ţi se par deranjante, iar viitorul ţi se pare o problemă potenţială. Toate definiţiile tale legate de ceea ce este şi ce nu este dezirabil, de bine şi de rău, s-au născut din dorinţa ta de a defini realitatea astfel încât să te simţi bine în ea.

Toţi oamenii ştiu că fac acest lucru, dar nimeni nu pune vreodată la îndoială corectitudinea acestui mecanism. Noi credem că trebuie să înţelegem cum ar trebui să se deruleze viaţa noastră, iar apoi trebuie să facem tot ce ne stă în puteri pentru a o orienta pe acest făgaş. Această prezumţie este greşită, dar numai cei care îşi pun la îndoială propria convingere că viaţa ar trebui să se deruleze într-un anume fel pentru ca ei să se simtă confortabil înţeleg acest lucru. Cum am ajuns noi să credem că viaţa nu este în regulă aşa cum se derulează acum (în mod natural)?

Cea care ne spune acest lucru este teama. Există în noi un aspect care nu se simte împăcat cu sine şi care nu poate accepta derularea naturală a vieţii, căci aceasta nu se află sub controlul lui. Dacă viaţa se derulează într-o manieră care ne stimulează problemele interioare, dintr-odată ea nu ni se mai pare în regulă. Cu alte cuvinte, tot ce nu ne tulbură este în regulă, şi tot ce ne tulbură nu este. Noi ne definim experienţele exterioare în funcţie

de problemele noastre interioare. Dacă doreşti să creşti din punct de vedere spiritual, va trebui să schimbi însă această stare de lucruri. Dacă vei continua să defineşti creaţia din perspectiva celui mai dezechilibrat aspect al tău, cum te poţi aştepta să arate ea? În mod evident, ea ţi se va părea haotică şi înfricoşătoare.

Pe măsură ce vei continua să creşti din punct de vedere spiritual, vei înţelege că încercările tale de a te proteja de probleme nu fac decât să creeze şi mai multe probleme. Dacă încerci să aranjezi persoanele, locurile şi obiectele astfel încât să nu te tulbure în niciun fel, mai devreme sau mai târziu vei simţi că viaţa are ceva cu tine, că ea reprezintă o luptă şi că fiecare zi este dificilă, căci te obligă să controlezi şi să manipulezi întreaga realitate din jurul tău. Te vei simţi în competiţie cu toată lumea şi vei fi invidios şi speriat, căci oricine te-ar putea dezechilibra în orice moment. Ar fi suficient ca altcineva să facă sau să spună ceva care nu este pe placul tău pentru a fi afectat. Privită din acest punct de vedere, viaţa pare o ameninţare continuă. De aceea, îţi faci fel de fel de griji, iar dialogul din mintea ta nu încetează nicio clipă. Fie încerci să îţi imaginezi ce ar trebui să faci pentru a nu se întâmpla lucrul de care te temi, fie te gândeşti cum să procedezi după ce acesta s-a întâmplat. Ajungi să te lupţi astfel cu întreaga creaţie, iar aceasta devine lucrul cel mai înspăimântător din viaţa ta.

Alternativa constă în a lua decizia de a nu te mai lupta cu viaţa. În acest scop, trebuie să înţelegi şi să porneşti de la premisa că viaţa nu se află sub controlul tău. Ea este un proces într-o continuă schimbare, iar atât timp cât vei continua să încerci să o controlezi, nu o vei putea trăi niciodată plenar. În loc să îţi trăieşti viaţa, tu te temi de ea. Dacă iei însă decizia de a nu te mai lupta cu viaţa, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să te confrunţi cu temerile pe care până acum le-ai evitat şi care te-au făcut să te lupţi cu viaţa ta. Din fericire, nimeni nu te obligă să păstrezi aceste temeri în interiorul tău. Viaţa poate fi trăită şi în afara fricii, dar numai de cei care înţeleg în profunzime ce este aceasta.

Ori de câte ori cultivi anumite temeri, evenimentele din viaţa ta sfârşesc în mod inevitabil prin a le stimula. La fel ca o piatră

aruncată în apă, lumea şi schimbările sale continue creează valuri care zdruncină tot ce găzduieşti în interiorul tău. De altfel, acest proces este absolut natural, şi deci pozitiv. Viaţa creează situaţii care te împing la limită, cu scopul de a elimina tot ce este blocat în tine. Aceste lucruri pe care le-ai îngropat în subconştientul tău stau la baza temerilor tale. Teama este întotdeauna cauzată de blocajele fluxului tău energetic. Atunci când energia este blocată, ea nu poate hrăni inima. De aceea, aceasta devine slăbită. O inimă slăbită devine susceptibilă în faţa vibraţiilor inferioare, iar una dintre cele mai joase vibraţii este teama. Aceasta este cauza tuturor problemelor tale. Ea este rădăcina tuturor prejudecăţilor şi a emoţiilor negative ale mâniei, invidiei şi posesivităţii. Dacă nu ai avea nicio temere, tu te-ai simţi perfect fericit în această lume. Nimic nu te-ar putea deranja vreodată. Ai fi dispus să te confrunţi cu oricine şi cu orice situaţie, căci nu te-ai teme de nimic, şi deci nimic nu te-ar putea afecta vreodată.

Scopul evoluţiei spirituale este eliminarea acestor blocaje care te fac să te temi. Alternativa constă în a-ţi proteja blocajele astfel încât să nu fii nevoit să simţi starea de teamă. În acest scop, ar trebui să ţii însă întreaga realitate sub controlul tău, astfel încât să eviţi problemele interioare de care te fereşti. Nimeni nu mai ştie cum am ajuns noi să credem că evitarea problemelor noastre interioare este atitudinea cea mai înţeleaptă, dar toată lumea face acest lucru. Toţi oamenii îşi spun: „Voi face tot ce îmi va sta în puteri pentru a mă proteja. Dacă vei spune ceva ce mă va deranja, mă voi apăra. Voi ţipa la tine şi te voi face să îţi retragi cuvintele. Dacă mă vei face să îmi pierd pacea interioară, te voi face să regreţi acest lucru." Cu alte cuvinte, dacă cineva face ceva care îţi stimulează frica, tu consideri automat că a făcut ceva rău şi faci tot ce îţi stă în puteri pentru a-l determina să nu mai repete niciodată lucrul respectiv. Începi prin a te apăra, iar apoi prin a te proteja cu orice chip, astfel încât să nu mai simţi vreodată acea stare neplăcută.

În cele din urmă, devii suficient de înţelept pentru a înţelege că nu îţi mai doreşti temerile pe care le ascunzi în interiorul tău. Nu

contează cine şi ce le stimulează, sau dacă situaţiile respective ţi se par adecvate sau nu. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu au ajuns încă la acest grad de înţelepciune. De aceea, ei nu încearcă să se elibereze de temerile din interiorul lor, ci doar să le justifice.

Dacă îţi doreşti cu adevărat să creşti din punct de vedere spiritual, trebuie să înţelegi că ceea ce te ţine înlănţuit sunt tocmai temerile de care te cramponezi şi pe care încerci să le eviţi, menţinându-le astfel în subconştientul tău. Mai devreme sau mai târziu, îţi vei dori să te eliberezi complet de acestea, cu orice preţ. Vei înţelege astfel că viaţa încearcă să te ajute, nu să te dea peste cap. Ea te înconjoară cu persoane şi situaţii menite să îţi stimuleze creşterea interioară. De aceea, nu trebuie să mai decizi cine are dreptate şi cine nu, ori să îţi faci griji legate de problemele celorlalţi. Tot ce trebuie să faci este să îţi deschizi inima în faţa tuturor oamenilor şi a tuturor situaţiilor, şi să permiţi derularea liberă a procesului de purificare lăuntrică. Dacă vei face acest lucru, primul lucru pe care îl vei observa va fi succesiunea unor situaţii care îţi vor zgândări rana. În realitate, acest lucru s-a întâmplat de-a lungul întregii tale vieţi. Singura diferenţă este că acum acest lucru ţi se pare benefic, întrucât reprezintă o oportunitate de a te detaşa în sfârşit.

Când şi când, temerile tale încearcă în mod natural să iasă la suprafaţă. Atunci când se întâmplă acest lucru, lasă-le să iasă. Nu te mai opune lor. Lasă durerea să ajungă în inima ta, iar apoi să treacă mai departe. În acest fel, te vei elibera pentru totdeauna de ea. Dacă te afli într-adevăr în căutarea adevărului, nu vei mai ascunde nimic în interiorul tău, ci te vei elibera de fiecare dată. Acesta este începutul şi sfârşitul căii spirituale: abandonarea în faţa procesului de purificare, adică de eliminare a vechilor temeri. Dacă vei face acest lucru, vei învăţa legile subtile ale procesului de detaşare.

Există o astfel de lege pe care o vei învăţa încă de la începutul jocului, căci reprezintă un adevăr de necontestat. Deşi o vei înţelege de la bun început, vei continua să o încalci de multe ori,

fără să vrei. Această lege este foarte strictă: atunci când o temere din interiorul tău este stimulată, eliberează-te pe loc de ea, căci mai târziu îți va fi mai greu. Nu îți va fi în niciun caz mai ușor dacă te vei juca cu ea sau dacă vei încerca să o explorezi, în speranța că își va pierde în timp din importanță. Astfel, nu-ți va fi mai ușor dacă te vei gândi la ea, dacă vei vorbi despre ea sau dacă vei încerca să te eliberezi gradual de ea. Dacă dorești să te eliberezi în profunzimi, trebuie să o faci imediat, căci mai târziu îți va fi mai greu.

Pentru a putea trăi la unison cu această lege, va trebui să îi înțelegi modul de funcționare. Mai întâi de toate, trebuie să devii conștient de faptul că există în tine un aspect care dorește să fie eliberat. În al doilea rând, trebuie să înțelegi că tu, cel care observă aspectul, ești diferit de el. Acest lucru te ajută să te centrezi în sediul conștiinței tale sau al Sinelui tău – singurul din care te poți elibera. Să spunem că observi un aspect care dorește să fie eliberat. Dacă vei rămâne centrat în conștiința ta, ceea ce observi va trece. Dacă nu vei fi capabil să te detașezi însă de aspectul respectiv, ci vei deveni captiv în gândurile și sentimentele asociate cu el, viața îți va oferi o suită de evenimente care se vor derula atât de rapid încât nu vei ști ce te-a lovit!

Vei observa astfel că energia perturbatoare din inima ta care a fost stimulată acționează ca un magnet. Ea are o forță de atracție fenomenal de mare, care îți atrage conștiința în ea. În acest fel, conștiința-martor dispare fără urmă, iar tu nu mai ești practic prezent. Cu alte cuvinte, tu nu-ți mai poți menține același nivel de luciditate ca în momentul în care ai observat pentru prima oară energia perturbatoare. Părăsești sediul conștiinței obiective de pe nivelul căreia ai remarcat reacția inimii tale și te implici în energia care emană din aceasta. În cele din urmă revii pe nivelul conștiinței obiective și îți dai seama că în tot acest timp nu ai fost prezent, că ai uitat de sine și te-ai identificat cu energia care te-a deranjat. În acest caz, nu-ți mai rămâne decât să speri că nu ai spus și nu ai făcut nimic de care să-ți pară rău acum.

Dacă îți consulți ceasul, constați că au trecut cinci minute, sau poate o oră, ori chiar un an. Este posibil să îți pierzi luciditatea pe

perioade lungi de timp. Unde ai fost în tot acest timp? Cum te-ai întors? Ne vom ocupa imediat de aceste întrebări. Până atunci, vom preciza doar că atunci când vezi clar lucrurile nu pleci nicăieri, ci rămâi ancorat în sediul conștiinței tale și îți privești vulnerabilitățile în față. Atât timp cât rămâi în acest punct, tu nu ai cum să te risipești (să uiți de sine).

Secretul constă în a înțelege că dacă nu te detașezi imediat de energia care te tulbură, aceasta te va absorbi în ea, iar tu vei uita de conștiința ta. Cu alte cuvinte, riști să uiți de contactul cu Sinele tău, proces care se petrece instantaneu, fără a avea sentimentul că te duci în altă parte. Este la fel ca atunci când ești absorbit de o emisiune de la televizor sau de o carte, caz în care părăsești practic camera (contactul conștient cu aceasta). Cu alte cuvinte, tu părăsești sediul conștiinței tale, care îți permitea să fii conștient în mod obiectiv de mediul înconjurător. Conștiința ta părăsește poziția sa centrată de martor al numeroaselor energii din fața ei, iar tu ești aspirat într-una din ele, focalizându-te asupra ei până la uitarea de sine.

De regulă, această părăsire a conștiinței de sine nu este un act deliberat, ci se datorează legii atracției. Conștiința este întotdeauna atrasă la maxim de energiile cele mai dezechilibrate: durerea dintr-un deget lovit, un zgomot puternic în imediata apropiere sau o inimă zdrobită. Legea funcționează în egală măsură pentru obiectele exterioare și pentru cele lăuntrice. Conștiința se duce întotdeauna în locul cel mai haotic, în care energia este foarte perturbată. Asta doresc să spună cei care afirmă că: „Era atât de tare că mi-a distras atenția." Sunetul puternic le-a absorbit conștiința, iar ei au uitat de sine. Atunci când un blocaj interior este stimulat de un eveniment exterior se produce același fenomen al atracției: conștiința este absorbită de sursa disconfortului. Cu alte cuvinte, sediul ei devine locul dureros, nu Sinele centrat. După ce disconfortul scade în intensitate și eliberează conștiința, ea tinde în mod natural să se recentreze. În cazul în care nu este distrasă de niciun dezechilibru, ea se centrează în mod firesc în Sine. Este foarte important să înțelegi acest mecanism, inclusiv acela al

distragerii conştiinţei datorită diferitelor tulburări ale energiei (exterioare sau interioare). Atunci când conştiinţa este atrasă de un dezechilibru, ea se centrează în locul în care se produce acesta, iar lumea pare extrem de diferită din această perspectivă.

Îţi propun să analizăm pas cu pas acest fenomen al „căderii". El începe întotdeauna cu atracţia exercitată asupra conştiinţei de către o energie perturbată. În acest fel, conştiinţa uită de sediul ei natural (Sinele) şi sfârşeşte într-un loc străin – ultimul loc în care ţi-ai dori să fii. Puterea energiei o atrage însă în acest loc. Atunci când priveşti în jur din acest punct, tu percepi întreaga lume prin filtrul energiei perturbate care te-a atras. Chiar şi cele mai frumoase lucruri ţi se pare acum urâte. Lucrurile care înainte îţi plăceau par acum întunecate şi deprimante. În realitate, nu s-a schimbat nimic, cu excepţia cadrului tău de referinţă. Tu priveşti acum lumea din perspectiva punctului dureros (cu o energie perturbată).

Aceste schimbări la nivelul percepţiei tale au menirea să îţi reamintească să te detaşezi. În momentul în care constaţi că nu-ţi mai plac oamenii pe care înainte îi simpatizai sau că percepi întreaga viaţă într-o lumină negativă, este semn că trebuie să te detaşezi. În mod normal ar fi trebuit să faci acest lucru de la bun început, dar nu ai făcut-o. O poţi face acum, dar va fi mai dificil. Când a început întregul proces, ai fi putut respira profund, detaşându-te complet. Acum va trebui să faci un efort consistent pentru a-ţi recentra conştiinţa fără a mai trece prin întregul ciclu.

Acest ciclu este perioada de timp care se scurge între momentul în care ai părăsit centrul clarităţii relative şi cel în care revii în acest centru. Această perioadă de timp este determinată de profunzimea blocajului energetic ce a provocat perturbaţia iniţială. Odată activat, blocajul trebuie să îşi urmeze cursul. Dacă nu te detaşezi de el, eşti aspirat – vrei nu vrei – în interiorul lui. În acest fel, îţi pierzi libertatea şi devii înlănţuit. Atunci când „cazi" din sediul clarităţii relative, tu depinzi în totalitate de energia perturbatoare care te-a aspirat. Dacă respectivul blocaj este stimulat de o situaţie exterioară continuă, tu poţi rămâne în această stare foarte mult timp. Dacă evenimentul este trecător, iar energia

eliberată de blocaj se disipă imediat, îţi poţi reveni în scurt timp. Oricum ar fi, tu nu controlezi acest proces, căci nu mai eşti tu însuţi.

Aşadar, aceasta este anatomia „căderii". Atunci când te afli în această stare de dezechilibru, tu ai tendinţa naturală de a face ceva pentru a corecta lucrurile. Din păcate, nu mai dispui de claritatea care îţi permite să vezi lucrurile aşa cum sunt, ci doar îţi doreşti ca dezechilibrul să înceteze. De aceea, revii la instinctele tale de supravieţuire. Uneori simţi nevoia de a face ceva drastic, de pildă să îţi părăseşti consoarta, să te muţi sau să îţi dai demisia. Mintea ta devine foarte agitată, căci nu îi place acest spaţiu şi doreşte să scape din el cât de repede poate.

Dacă ai „căzut" pe acest nivel, abia acum vine greul. Să spunem că după ce ai uitat de sine, identificându-te cu energia perturbată, faci unul sau mai multe lucruri din ceea ce îţi spune mintea să faci. Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă ţi-ai părăsi efectiv slujba sau dacă i-ai spune cuiva tot ce ai pe inimă, pornind de la premisa că ţi-a ajuns şi că doreşti să te „eliberezi". Astfel de gesturi te coboară şi mai mult, pe nivele pe care nici nu le bănuieşti la ora actuală. Una este să integrezi în interiorul tău energia perturbatoare, şi cu totul altceva este să o manifeşti în lumea exterioară. Cel de-al doilea nivel este infinit mai jos decât primul. Acum devine aproape imposibil să mai scapi din mrejele energiei. Dacă începi să ţipi la cineva, spunându-i ce simţi de pe acest nivel al neclarităţii, tu implici persoana respectivă în dezechilibrul tău, transferându-i energia perturbatoare care te macină. Acum nu mai este implicat numai egoul tău, ci şi al ei. Odată ce ai proiectat în lumea exterioară energia, vei simţi nevoia să te aperi şi să îţi justifici acţiunile. Nu vei convinge însă niciodată pe altcineva că ai acţionat în mod adecvat.

În acest fel, forţele care te menţin pe acest nivel inferior de conştiinţă se multiplică. La început ai căzut în întuneric, iar apoi ai manifestat acest întuneric, transferând mai departe energia blocajului tău. Atunci când împroşti întreaga lume cu mizeriile tale interioare, este ca şi cum ai vopsi-o cu ele. În acest fel, mizeriile pe

care le-ai proiectat în afara ta se întorc înapoi la tine. Vrei nu vrei, te simți înconjurat de oameni care se comportă la fel de inadecvat în prezența ta. Este o altă formă de „poluare a mediului înconjurător", care îți va afecta întreaga viață.

Așa începe orice ciclu negativ. Tu proiectezi în afară un dezechilibru interior, adică un tipar energetic perturbator moștenit din trecutul tău, și îl implantezi în inimile celor din jur. Mai devreme sau mai târziu, el se întoarce înapoi la tine, la fel ca orice vibrație pe care o emani în exterior. Să spunem că ești supărat și îți eliberezi furia focalizând-o asupra unei alte persoane. Așa sunt distruse relațiile și așa poate fi ruinată o viață.

Cât de mult poți coborî pe această spirală a negativității? Datorită slăbirii conștiinței, un alt blocaj poate ieși la suprafață, urmat de un altul, și așa mai departe. În acest fel, tu poți coborî pe nivele inimaginabile, până când întreaga ta viață devine un haos. Îți poți pierde astfel în întregime autocontrolul și poți uita definitiv de centrul conștiinței tale. Chiar dacă mai revii când și când pe vechiul nivel al clarității relative, tu nu îl mai poți susține. Asta înseamnă să te rătăcești (la nivel sufletesc). Te îndoiești că un banal blocaj din inima ta te poate coborî pe un astfel de nivel al întunericului, care poate dura o viață întreagă? Ei bine, află că există astfel de cazuri cunoscute.

Pentru a evita toată această spirală descendentă, tot ce trebuie să faci este să te detașezi de la bun început. Dacă ai fi făcut acest lucru în exemplul de mai sus, te-ai fi înscris pe o spirală ascendentă, în locul celei descendente. Așa funcționează aceste lucruri. Atunci când un blocaj interior este sensibilizat (activat), acesta este un lucru bun. El îți arată că a sosit timpul să te deschizi în interior și să eliberezi energia blocată în tine. Dacă te detașezi și accepți procesul de purificare interioară, inima ta eliberează energia blocată în ea. În acest fel, aceasta se purifică și se resoarbe în centrul conștiinței tale, sfârșind prin a te întări, nu prin a te slăbi. Astfel, tu începi o evoluție ascendentă și înveți secretul acesteia. Secretul oricărei ascensiuni constă în a nu privi niciodată în jos, ci numai în sus.

Indiferent ce se întâmplă sub tine, priveşte întotdeauna în sus şi relaxează-ţi inima. Nimeni nu te obligă să îţi părăseşti sediul conştiinţei atunci când ai de-a face cu întunericul. Dacă vei accepta procesul de purificare, întunericul nu numai că se va disipa, dar energiile prinse în capcana lui vor redeveni luminoase şi te vor hrăni. Invers, dacă vei uita de sine şi vei cădea în mrejele întunericului, îl vei hrăni pe acesta. De aceea, nu-ţi întoarce faţa către el. Chiar dacă sesizezi în inima ta energii perturbate, nu-ţi face probleme. Orice om are blocaje pe care trebuie să le elimine. Continuă să te focalizezi în centrul conştiinţei tale şi nu îl părăsi niciо clipă. Indiferent ce se întâmplă sub tine, deschide-ţi inima şi detaşează-te. În acest fel, inima ta se va purifica, iar tu nu vei mai cunoaşte o altă cădere.

Dacă de-a lungul acestui proces ţi se întâmplă să cazi, ridică-te şi mergi mai departe. Învaţă-ţi lecţia şi întăreşte-ţi voinţa. Detaşează-te pe loc. Nu cădea în capcana raţionalizării, a acuzaţiilor sau a încercării de a înţelege. Nu face nimic. Pur şi simplu detaşează-te pe loc şi permite-i energiei să urce pe cel mai înalt nivel la care are acces. Dacă te simţi ruşinat, detaşează-te. Dacă te simţi speriat, la fel. Aceste emoţii nu sunt altceva decât rămăşiţele energiei blocate care este în sfârşit purificată.

Detaşează-te întotdeauna imediat ce devii conştient că nu ai făcut acest lucru până acum. Nu mai pierde timpul. Foloseşte-te de energie pentru a te înălţa. Tu eşti o fiinţă măreaţă care are oportunitatea de a se explora pe sine dincolo de limitele egoului său. Procesul este absolut minunat, iar de-a lungul lui vei avea momente mai bune şi mai rele. Ţi se vor întâmpla multe lucruri, dar acesta este tot farmecul unei călătorii.

De aceea, evită căderea. Detaşează-te. Indiferent prin ce treci, distanţează-te. Cu cât problema cu care te confrunţi este mai mare, cu atât mai grozavă este răsplata detaşării de ea şi cu atât mai cumplită este căderea în cazul în care nu te detaşezi. Nu ai decât două alternative: fie te detaşezi, fie nu. Între aceste două extreme nu mai există nimic. De aceea, foloseşte-te de blocajele şi de dezechilibrele tale ca de un combustibil pentru a-ţi continua

călătoria. Ceea ce te trage în jos poate deveni o forță foarte puternică de propulsare în sus. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să îți dorești să urci, nu să cobori.

Capitolul 9

Scoaterea ghimpelui interior

Călătoria spirituală este una a transformării constante. Dacă dorești să crești, tu trebuie să renunți la efortul de a rămâne neschimbat și să înveți să îmbrățișezi întotdeauna realitatea, indiferent în ce constă aceasta. Unul din cele mai importante domenii care trebuie transformat este modul de rezolvare a problemelor personale. În mod normal, noi încercăm să ne rezolvăm dezechilibrele interioare protejându-ne. Adevărata transformare începe însă numai atunci când îți accepți propriile probleme, considerându-le factori ai procesului de creștere. Pentru a înțelege mai bine cum funcționează acest mecanism, îți propun să analizăm următoarea situație.

Imaginează-ți că ai un spin într-un braț, care atinge un nerv. Ori de câte ori atingi spinul, simți o durere insuportabilă. De aceea, spinul reprezintă o problemă serioasă pentru tine. Îți este aproape imposibil să dormi, căci atingi fără să vrei locul dureros atunci când te întorci în pat. Îți vine greu să te apropii de alți oameni, căci aceștia te-ar putea atinge în locul sensibil. Viața ta de zi cu zi devine astfel foarte dificilă. Nici măcar nu te poți plimba printr-o pădure, căci crengile copacilor te-ar putea atinge și ți-ar putea zgândări rana. Pe scurt, spinul din brațul tău reprezintă o sursă continuă de agitație, iar pentru a rezolva problema cu care te confrunți, nu ai practic decât două alternative.

Prima constă în a lua decizia că de vreme ce te doare atât de tare atunci când locul dureros îți este atins, cel mai bine este să faci tot ce îți stă în puteri astfel încât nimeni și nimic să nu îl mai atingă vreodată. A doua constă în a scoate spinul, suportând durerea de moment. Îți vine sau nu să crezi, decizia pe care o iei acum îți va influența tot restul vieții. Ea este una din acele decizii structurale de care depinde întregul tău viitor.

Să începem cu prima opțiune și să vedem cum îți va afecta aceasta viața. Dacă iei decizia de a-ți feri locul dureros de absolut orice atingere, va trebui să faci acest lucru toată viața. Dacă ieși la plimbare prin pădure, va trebui să te ferești de atingerea crengilor. Va trebui să găsești o soluție și pentru dormit, căci în timpul somnului te întorci pe o parte și pe alta și atingi fără să vrei locul respectiv. Eventual, ai putea inventa un aparat care să te protejeze. Dacă investești foarte multă energie în acest proiect și dacă descoperi o soluție funcțională, ai putea crede că ți-ai rezolvat problema. Ți-ai putea spune chiar: „Acum pot dormi, ba chiar am apărut la televizor, unde mi-am prezentat aparatul. Orice om care are un spin în braț îl poate cumpăra acum, și astfel mă aleg și cu un profit."

Îți construiești astfel întreaga viață în jurul spinului din braț, și ești mândru de reușita ta. Te ferești de crengi când ești în pădure și ai inventat un aparat care te ferește de atingeri în timpul somnului. Apare însă o nouă problemă: te îndrăgostești. Dată fiind situația ta, îți vine greu să îmbrățișezi pe cineva sau să te lași atins. De aceea, inventezi un nou aparat, care îți permite să te lași atins de altcineva, protejându-ți în același timp zona dureroasă. În final, iei decizia de a te bucura de o mobilitate totală fără a-ți mai face griji legate de spin. De aceea, inventezi un aparat pe care îl poți purta în orice condiții, nu doar noaptea, în timpul somnului, sau atunci când îmbrățișezi pe cineva. Problema este că e greu. De aceea, îți pui rotile, îl controlezi cu un sistem hidraulic și instalezi pe el senzori anti-coliziune. De fapt, aparatul inventat de tine este chiar impresionant.

De bună seamă, trebuie să schimbi ușile casei pentru a putea trece prin ele împreună cu aparatul tău, dar cel puțin acum îți poți

trăi viaţa aşa cum vrei. Te poţi duce la serviciu, poţi dormi fără probleme şi te poţi apropia de oameni. „Mi-am rezolvat problema, îţi spui. Sunt liber. Pot merge oriunde doresc. Pot face orice doresc. Cândva, acest spin îmi controla întreaga viaţă. Acum nu mă mai controlează deloc."

Adevărul este exact pe dos: spinul îţi controlează în întregime viaţa. El îţi afectează toate deciziile. Depinzi de el atunci când te decizi să mergi undeva, să te simţi confortabil în prezenţa unei anumite persoane, ba îi influenţează chiar şi pe ceilalţi, căci nu toţi se pot simţi bine în prezenţa ta şi a aparatului tău, nu orice patron doreşte să te angajeze, nu încapi în orice casă şi nu poţi dormi în orice pat. Pe scurt, spinul îţi controlează fiecare aspect al vieţii.

Întreaga ta viaţă, pe care ţi-o petreci pentru a te proteja de spin, devine practic o reflexie a problemei cu care te confrunţi. De aceea, nu ai rezolvat nimic. Atât timp cât nu rezolvi cauza esenţială a unei probleme, ci doar încerci să te protejezi de ea, mai devreme sau mai târziu problema va sfârşi prin a-ţi controla întreaga viaţă. Devii atât de ataşat psihologic de ea încât ajungi să nu mai vezi pădurea din cauza copacilor. Dat fiind că ai redus la minim durerea provocată de spin, ţi se pare că ai rezolvat problema. În realitate, nu numai că nu ai rezolvat-o, dar ţi-ai petrecut întreaga viaţă încercând să eviţi durerea provocată de ea. În acest fel, problema a devenit centrul întregului tău univers. În afară de ea nu mai există nimic.

Pentru a înţelege mai bine analogia cu spinul, îţi propun să luăm exemplul singurătăţii. Să spunem că eşti foarte sensibil la singurătate. Această sensibilitate este atât de mare încât ai probleme cu somnul, iar în timpul zilei te simţi hipersensibil. Orice te afectează. Nu te poţi concentra la locul de muncă şi îţi vine greu să interacţionezi cu oamenii. De fapt, chiar şi cea mai mică interacţiune socială ţi se pare incredibil de dureroasă. În cazul tău, singurătatea este la fel ca spinul din povestea de mai sus. Ea generează o sensibilitate extremă şi îţi afectează toate aspectele vieţii. Din păcate, oamenii poartă în inima lor mai mulţi ghimpi, nu unul. Ei au sensibilităţi extreme legate de singurătate, de

respingere, de înfățișarea lor fizică și de acuitatea lor mentală. Ei își petrec întreaga viață purtând acești ghimpi în inimă și încercând să se ferească de orice atingere a locurilor dureroase.

Indiferent în ce constau acești ghimpi interiori, tu ai aceleași două alternative ca în cazul spinului din braț. În mod evident, viața ta ar deveni infinit mai ușoară dacă i-ai scoate, renunțând să îți mai protejezi la infinit locul inflamat. De fapt, nu ai niciun motiv să îți petreci întreaga viață încercând să te protejezi și refuzând să scoți ghimpii. Odată ce aceștia sunt scoși, tu devii cu adevărat liber, la fel ca în cazul spinului exterior. Dacă optezi pentru a păstra acești ghimpi și pentru a-ți proteja locurile dureroase din inimă, va trebui să îți modifici întreaga viață pentru a evita situațiile care i-ar putea zgândări. Spre exemplu, dacă ești foarte sensibil la singurătate, va trebui să eviți locurile vizitate frecvent de cupluri. Dacă te temi de respingere, va trebui să eviți să te apropii prea tare de oameni. Este exact ca și cum ai încerca să dai crengile la o parte pentru a-ți feri brațul în care ți-a intrat un spin. Tu încerci să îți modifici viața pentru a proteja locul rănit. În exemplul de mai sus spinul era exterior. Acum vorbim de același lucru, cu sigura diferență că ghimpii sunt în interiorul inimii tale.

Atunci când te simți singur, te întrebi ce poți face pentru a nu te mai simți astfel. Ce poți spune sau ce poți face pentru a nu mai fi atât de singur? Atât timp cât îți pui astfel de întrebări, tu nu încerci practic să te eliberezi de problemă, ci încerci să te protejezi de durerea provocată de ea, fie evitând diferite situații, fie folosindu-te de oameni, de locuri și de obiecte ca de niște scuturi protectoare. În final, vei sfârși la fel ca persoana cu spinul din braț din exemplul de mai sus. Singurătatea va sfârși prin a-ți controla întreaga viață. Te vei căsători cu acea persoană care te face să nu te mai simți chiar atât de singur, iar acest lucru ți se va părea natural și normal. În realitate, vei proceda exact ca persoana din exemplul nostru, care a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-și proteja locul dureros, dar nu s-a gândit nicio clipă să-și scoată spinul din braț. Căsătoria cu o astfel de persoană nu elimină rădăcina singurătății din inima ta. Dimpotrivă, ea nu te ajută decât să îți protejezi sensibilitatea extremă și să nu te mai simți chiar atât de singur.

Dacă partenerul de viaţă ar muri sau te-ar părăsi, ai reveni pe loc la sentimentul de singurătate. De îndată ce scutul exterior pe care ţi l-ai construit pentru a-ţi proteja rana interioară ar dispărea, rana ar fi din nou expusă şi ar redeveni la fel de dureroasă.

Dacă nu elimini ghimpii din inima ta, vei deveni responsabil nu doar pentru ei, ci şi pentru zidurile pe care le-ai construit în jurul tău cu scopul de a-ţi proteja locurile dureroase. În exemplul de mai sus, dacă ai norocul de a găsi pe cineva capabil să te facă să nu te mai simţi atât de singur, vei începe să devii obsedat de păstrarea relaţiei cu persoana respectivă. Deşi ţi se pare că ţi-ai rezolvat problema, în realitate nu ai făcut decât să o eviţi, la fel ca cel care şi-a construit un aparat întreg pentru a-şi proteja locul inflamat de spin. Tu ţi-ai adaptat viaţa în funcţie de problema ta. Atunci când eviţi eliminarea unui astfel de ghimpe din inimă, problema iniţială se multiplică şi dă naştere la numeroase ramificaţii. Departe de a te gândi să elimini cauza primordială, tu sfârşeşti prin a face tot ce îţi stă în puteri pentru a rezolva toate problemele derivate din ea. Începi să te întrebi cu ce să te îmbraci şi cum să vorbeşti. Îţi faci griji legate de ceea ce vor crede ceilalţi oameni despre tine, căci acest lucru îţi poate zgândări predispoziţia către singurătate şi nevoia ta obsesivă de a fi iubit. Dacă cineva este atras de tine, fapt care ţi-ar putea rezolva problema singurătăţii, ajungi să te întrebi: „Oare cum trebuie să mă comport pentru a-i fi pe plac? Sunt dispus la orice, numai să nu mai simt această singurătate apăsătoare."

Aşadar, la singurătatea mocnită din sufletul tău se adaugă acum grijile legate de noua relaţie. Acestea generează mari tensiuni şi o senzaţie de disconfort interior, şi îţi pot chiar afecta somnul. De data aceasta, disconfortul pe care îl simţi nu se mai datorează singurătăţii, ci grijilor nesfârşite şi gândurilor de genul: „Oare am spus ce trebuia? Oare chiar mă iubeşte, sau mă amăgesc singur?" Problema care a stat la baza acestor griji este acum îngropată adânc sub toate aceste probleme mai puţin importante, care nu fac decât să o mascheze. Şi astfel, lucrurile devin din ce în ce mai complicate. Oamenii sfârşesc prin a-şi folosi relaţiile pentru a-şi masca ghimpii interiori. Ei cred că dacă partenerii lor ţin cu

adevărat la ei, au datoria să își modifice comportamentul pentru a evita locurile dureroase din inima lor, așa cum procedează și ei.

Așa procedează oamenii. Ei lasă teama generată de ghimpii lor interiori să le afecteze comportamentul și sfârșesc prin a trăi viața persoanei care refuză să își scoată spinul din braț din exemplul de mai sus. În ultimă instanță, dacă te deranjează ceva în interior, va trebui să faci o alegere. Fie poți compensa dezechilibrul interior ieșind în lumea exterioară în încercarea de a-l evita, fie poți elimina ghimpele din inima ta pentru a nu mai fi nevoit să îți adaptezi întreaga viață în funcție de el.

Nu te îndoi de capacitatea ta de a elimina cauza ultimă ce stă la baza dezechilibrului din interiorul tău. Tu poți face acest lucru. Te poți privi pe tine însuți până în străfunduri și poți decide că nu dorești ca partea cea mai vulnerabilă din tine să îți conducă viața; că dorești să te eliberezi de ea; că dorești să vorbești cu oamenii pentru că ți se par interesanți, nu pentru că te simți singur; că dorești să ai relații cu ei pentru că îi simpatizezi sincer, nu din cauza unei nevoi obsesive de a fi acceptat, că dorești să iubești sincer pe cineva, nu doar pentru a-ți evita problemele interioare.

Cum te poți elibera? În sensul cel mai profund al cuvântului, tu nu te poți elibera decât descoperindu-te pe tine însuți. Tu nu ești una cu durerea pe care o simți sau cu acea parte din tine care se agită și suferă. Dezechilibrele tale interioare nu au nimic de-a face cu tine. Tu ești conștiința pură care le observă. Aceasta este separată de obiectele de care este conștientă, iar acest lucru îți permite să te eliberezi de ele. Pentru a te elibera de ghimpii interiori, tot ce trebuie să faci este să nu îi mai zgândări. Cu cât îi atingi mai mult, cu atât îi iriți mai tare. Dat fiind că faci întotdeauna ceva pentru a-i evita, tu nu le oferi șansa de a ieși singuri din inima ta, în mod natural. Dacă îți dorești cu adevărat, tu poți lăsa aceste dezechilibre să iasă la suprafață și te poți detașa de ele. Ghimpii interiori nu sunt altceva decât energii blocate din trecutul tău, pe care le poți elimina. Din păcate, tu eviți situațiile care le-ar permite să dispară și îi împingi înapoi în subconștientul tău, sub pretextul că dorești să te protejezi de durere.

Să spunem că eşti acasă la tine şi te uiţi la televizor. Filmul îţi place, până în momentul în care cei doi eroi principali se îndrăgostesc. Dintr-odată, te simţi singur, iar lângă tine nu există nimeni care să îţi ofere atenţia sa. În mod curios, până acum câteva momente te simţeai foarte bine. Acest exemplu arată că ghimpele singurătăţii se află întotdeauna în inima ta, dar nu este activat decât atunci când este atins, caz în care simţi un gol interior sau o senzaţie de apăsare în zona inimii, extrem de dezagreabilă. Te simţi slăbit şi începi să îţi aduci aminte de alte momente în care te-ai simţit singur sau în care alţi oameni te-au rănit. Energia stocată în trecut în inima ta iese la suprafaţă şi generează gânduri. În loc să te uiţi la film, tu stai pe canapea şi te simţi singur, prins în gândurile şi emoţiile tale.

Ce poţi face pentru a rezolva această problemă? Unii oameni mănâncă ceva pentru a se simţi mai bine, îşi sună un prieten sau fac altceva care îi ajută să se linişteascä. O altă alternativă constă în a observa ce s-a întâmplat. Retrage-te în conştiinţa-martor şi remarcă faptul că până nu demult îţi vedeai liniştit de treabă, uitându-te la un film, iar acum eşti prins în contemplarea melodramei tale interioare. Martorul care asistă la întregul spectacol eşti adevăratul tu, subiectul. Ceea ce contempli este un simplu obiect. Golul interior pe care îl simţi este un astfel de obiect. El nu este totuna cu tine. Singura cale de a te elibera de el constă în a-l observa pe observator. Este foarte simplu. De fapt, este infinit mai simplu decât să îţi creezi tot acel aparat complicat de protecţie, cu rotiţele şi sistemul său hidraulic. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îl observi pe cel care simte starea de singurătate. Nefiind una cu ea, acesta este deja liber. Dacă doreşti să te eliberezi de aceste energii, trebuie să le permiţi să treacă prin tine, nu să le ascunzi în adâncurile inimii tale.

De când erai copil, energia a circulat încontinuu prin fiinţa ta, iar tu te-ai identificat cu ea. Trezeşte-te şi realizează că alături de tine se află o persoană foarte sensibilă. Contemplă această parte sensibilă din tine, care se simte geloasă, obsesivă şi speriată. Aceste sentimente fac parte integrantă din natura umană, dar dacă le vei observa cu atenţie, vei constata că nu eşti una cu ele. Ele nu

reprezintă altceva decât simple experiențe, în timp ce tu ești subiectul interior care este conștient de ele. Dacă vei fi capabil să rămâi ancorat în centrul tău, vei învăța să apreciezi chiar și cele mai dificile experiențe.

Spre exemplu, multe poezii și piese muzicale de o rară frumusețe au fost create de oameni aflați într-o stare de mare agitație interioară. Marea artă se naște din profunzimile ultime ale ființei. Un mare artist experimentează aceste trăiri umane fără să le opună rezistență și fără să uite de sine. În mod similar, tu îl poți observa pe observatorul din interiorul tău și felul în care te afectează singurătatea ta. Spre exemplu: se schimbă în vreun fel postura ta corporală? Respiri mai lent, sau mai rapid? Ce se întâmplă în ființa ta atunci când îi acorzi singurătății spațiul de care are nevoie pentru a deveni manifestă? Explorează toate aceste experiențe. Devino martorul lor și vei constata că ele dispar în mod natural. Dacă nu te lași absorbit într-o experiență, aceasta va trece de la sine și va fi înlocuită de o alta. Savurează-le pe toate. Dacă vei putea face acest lucru, te vei elibera și vei avea acces la o lume a energiei pure.

Cu cât vei rămâne mai mult timp centrat în Sine, cu atât mai conștient vei deveni de o energie pe care nu ai mai simțit-o niciodată până acum. Aceasta provine de undeva din spate, nu din față, așa cum se întâmplă cu energia minții și a emoțiilor. Dacă nu te vei mai lăsa absorbit în melodrama ta, rămânând ancorat confortabil în centrul conștiinței pure, vei începe să simți acest flux de energie care vine de undeva din adâncuri. Yoghinii o numesc *Shakti*. Creștinii o numesc Sfântul Duh, sau Spirit Divin. Tu poți avea acces la această energie, dar numai dacă rămâi ancorat în Sinele tău, fără să te mai risipești în dezechilibrele tale interioare. Nu trebuie să scapi de singurătate pentru a trăi această stare; este suficient să nu te mai implici în ea. Singurătatea nu este altceva decât un alt obiect din acest univers, la fel ca mașinile, iarba și stelele. Ea nu are nimic de-a face cu tine. Detașează-te de tot și de toate. Percepe lucrurile așa cum le vede Sinele tău. Conștiința nu opune niciodată rezistență și nu se cramponează de

nimic. Ea este pur şi simplu conştientă, în timp ce universul defilează prin faţa ei.

Dacă vei rămâne ancorat în Sinele tău, vei experimenta puterea ta interioară chiar dacă inima ta se simte slabă. Aceasta este esenţa căii spirituale. Atunci când vei învăţa că nu este nimic în neregulă în a simţi dezechilibrele interioare şi când acestea nu te vor mai clinti din sediul conştiinţei tale, vei deveni liber şi vei începe să fii susţinut de un flux de energie interioară care vine de undeva din interiorul tău. Dacă vei apuca să guşti din extazul acestui flux de energie, te vei putea plimba liber prin această lume, fără ca ea să te mai atingă vreodată. Asta înseamnă să te eliberezi: să transcenzi această lume.

Cum să furi libertate pentru sufletul tău

Premisa adevăratei libertăți este decizia de a nu mai suferi niciodată. În acest scop, trebuie să iei decizia de a te bucura de viață fără să mai ai niciun motiv de stres, de durere sufletească sau de teamă. Noi purtăm zi de zi o povară pe care nu ar trebui să o ducem. Ne temem că nu suntem suficient de buni sau că vom da greș. Trăim o stare de nesiguranță, de anxietate și de inferioritate. Ne temem că ceilalți oameni ne vor face rău, vor profita de noi sau nu ne vor mai iubi. Toate aceste emoții ne împovărează dramatic. Încercăm să avem relații deschise, bazate pe iubire, să avem succes și să ne exprimăm liber, dar în tot acest timp suntem împovărați de greutatea pe care o ducem cu noi. Este vorba de teama de a nu simți din nou durerea, angoasa și tristețea. Zi după zi, noi fie simțim aceste stări, fie ne protejăm pentru a nu le mai simți. Această povară ne influențează într-o asemenea măsură viața încât nici măcar nu mai suntem conștienți cât de mult prevalează ea în viața noastră.

La acest lucru se referea Buddha atunci când a spus că întreaga viață este suferință. Oamenii nu realizează cât de mult suferă, pentru simplul motiv că nu au experimentat niciodată ce înseamnă să nu suferi deloc. Ca să înțelegi mai bine, imaginează-ți cum ar fi dacă nici tu, nici vreo altă persoană pe care o cunoști nu ați fi fost vreodată sănătoși, dacă nimeni din jurul tău nu s-ar putea ridica vreodată din pat din cauza unei boli sau alteia. În acest caz, nimeni

nu ar ști ce înseamnă să fii sănătos. Toată lumea și-ar investi întreaga energie încercând să supraviețuiască în aceste condiții și nimeni nu ar mai ști ce înseamnă să fii sănătos și plin de vitalitate.

Exact acest lucru se întâmplă cu energiile mentale și emoționale care alcătuiesc psihicul nostru. Sensibilitățile tale interioare te expun unor situații permanente în care suferi mai mult sau mai puțin. Tu nu faci decât fie să încerci să oprești suferința, fie să controlezi mediul exterior astfel încât să o poți evita, fie să îți faci griji legate de suferința din viitor. Această situație este atât de prevalentă încât nici măcar nu mai ești conștient de ea, la fel cum un pește nu poate vedea apa în care trăiește.

Tu nu observi că suferi decât atunci când lucrurile se înrăutățesc într-o măsură mai mare ca de obicei. Nu recunoști că ai o problemă decât atunci când devine atât de acută încât începe să îți afecteze comportamentul obișnuit. Adevărul este însă că tu ai tot timpul probleme psihologice de-a lungul vieții de zi cu zi. Pentru a înțelege cu adevărat acest lucru, compară-ți relația pe care o ai cu mintea ta cu cea pe care o ai cu corpul tău. În condiții normale tu nu te gândești la corpul tău, atât timp cât acesta este sănătos și se simte bine. Îți vezi pur și simplu de treabă, mergi, conduci mașina, muncești și te distrezi, fără să te gândești în mod particular la el. Nu te gândești cu adevărat la corpul tău decât atunci când apare o problemă fizică. În schimb, te gândești la bunăstarea ta psihologică absolut tot timpul. Oamenii se gândesc tot timpul la lucruri de genul: „Ce se va întâmpla dacă va trebui să iau cuvântul? Ce ar trebui să spun? Mă simt atât de nervos atunci când nu sunt pregătit." Deși astfel de gânduri li se par normale, în realitate ele reprezintă un mod de a suferi. Întregul monolog care se desfășoară în mintea lor reprezintă o formă de suferință: „Oare pot avea încredere în el? Nu cumva o să-mi expun vulnerabilitățile, iar el va profita de ele? Nu vreau să mai trec prin asta." Atunci când te gândești tot timpul la tine, nu poți să nu suferi.

Ce ne face să ne gândim tot timpul la noi înșine? De ce avem noi atât de multe gânduri referitoare la noi și la ceea ce ne aparține? Observă cât de des te gândești la ceea ce faci, la lucrurile

care îţi plac sau îţi displac şi la rearanjarea acestei lumi astfel încât să te simţi mai bine. Dacă ai fi bolnav de foarte mult timp, te-ai gândi în permanenţă la ceea ce poţi face pentru a te simţi mai bine şi pentru a te proteja. Exact aşa se petrec lucrurile în cazul psihicului tău. Singurul motiv pentru care te gândeşti atât de mult la bunăstarea ta psihologică este că nu te-ai simţit bine de foarte mult timp. De fapt, psihicul tău este cât se poate de fragil. Orice îl poate irita şi îl poate face să uite de starea de pace.

Pentru a pune capăt suferinţei, trebuie mai întâi de toate să înţelegi că psihicul tău nu este sănătos şi că nu este absolut necesar ca el să se afle într-o stare constantă de dezechilibru. Este un dar să realizezi că nu trebuie să suporţi sau să îţi protejezi toate dezechilibrele psihice. Nu trebuie să te gândeşti tot timpul la ce ai spus sau la ce crede cutare sau cutare despre tine. Ce fel de viaţă crezi că vei avea dacă îţi vei face tot timpul astfel de griji? Sensibilitatea excesivă este un indiciu că psihicul tău nu trăieşte o stare de bine, similar cu durerile şi cu celelalte indicii pe care ţi le transmite corpul atunci când nu se simte bine. Durerea nu este în sine ceva rău; ea este doar o manieră a corpului tău de a dialoga cu tine. Atunci când mănânci prea mult, te doare stomacul. Atunci când cari ceva prea greu, solicitându-ţi astfel muşchii braţului, acesta începe să te doară. Corpul comunică cu tine în limbajul său universal: durerea. În mod similar, psihicul tău comunică cu tine în propriul său limbaj universal, care este teama. Hipersensibilitatea, invidia, nesiguranţa, anxietatea – nu sunt altceva decât forme de teamă.

Dacă abuzezi un animal, acesta începe să se teamă de tine. Acelaşi lucru i s-a întâmplat şi psihicului tău. Tu l-ai abuzat, dându-i o responsabilitate pe care nu o poate înţelege. Opreşte-te pentru o clipă şi conştientizează ce i-ai dat minţii tale să facă. Tu i-ai spus: „Vreau ca toată lumea să mă placă. Vreau ca nimeni să nu mă vorbească de rău. Vreau ca tot ce spun şi fac eu să fie pe placul celorlalţi, astfel încât aceştia să mă accepte. Nu vreau ca altcineva să mă rănească. Nu vreau să mi se întâmple nimic care să îmi displacă. În schimb, vreau să mi se întâmple toate lucrurile care

îmi plac." După care ai adăugat: „Acum, mintea mea, te rog să te gândești cum poți transforma toate aceste cerințe într-o realitate, chiar dacă ar trebui să reflectezi la ele zi și noapte." De bună seamă, mintea ți-a răspuns: „Am înțeles. Mă apuc chiar acum de treabă. Voi lucra fără încetare pentru executarea acestei sarcini."

Îți poți imagina povara pe care i-ai transmis-o minții tale? Aceasta trebuie să facă tot ce îi stă în puteri pentru ca tu să spui numai lucrurile corecte, care să fie pe placul celorlalți și să aibă același efect favorabil asupra tuturor. Ea trebuie să se asigure că tot ceea ce faci este interpretat corect de către ceilalți oameni și că nimeni nu face ceva care te-ar putea răni. Trebuie să aibă grijă să obții tot ce îți dorești și să nu ai parte niciodată de ceea ce nu îți dorești. În acest scop, mintea ta te sfătuiește în permanență ce trebuie să faci și ce nu trebuie să faci. De aceea este ea atât de activă. Practic, tu i-ai dat o misiune imposibilă. Este ca și cum i-ai fi dat corpului tău sarcina de a smulge un copac din rădăcini și de a sări peste un munte dintr-un singur salt. Dacă l-ai pune să facă astfel de lucruri imposibile pentru el, corpul tău s-ar îmbolnăvi. De aceea a cedat psihicul tău. Indiciile corpului care devine disfuncțional sunt durerea și slăbiciunea. Cele ale psihicului sunt teama și gândirea nevrotică permanentă.

La un moment dat, va trebui să te trezești și să recunoști faptul că ai o problemă. Dacă vei fi atent, vei constata că mintea ta îți spune în permanență ce să faci: să te duci în cutare loc, dar nu și în cutare loc, să spui cutare lucru, dar nu și cutare lucru, ce să porți și ce să nu porți etc. Ea nu se oprește niciodată. Oare nu făcea același lucru și când erai la liceu sau în școala generală? Nu s-a comportat ea întotdeauna în acest fel? Aceste griji constante legate de sine reprezintă o formă de suferință. Ce poți face însă pentru a rezolva această situație? Cum îți poți opri mintea?

Marea majoritate a oamenilor încearcă să își rezolve problemele interioare prin perfecționarea jocurilor exterioare pe care le-au jucat dintotdeauna. Dacă am putea surprinde un instantaneu al problemelor noastre interioare, am constata că fiecare om se confruntă cu ceea ce am putea numi „problema zilei", adică cu

lucrul care îl deranjează cel mai tare la momentul respectiv. Dacă o anumită problemă nu îl mai deranjează, ea este înlocuită pe loc cu o alta. Mintea noastră are tendința de a se focaliza întotdeauna asupra lucrurilor care ne deranjează în momentul prezent. Ele analizează problema pentru a stabili de ce ne deranjează și ce putem face pentru a o rezolva. Mintea este convinsă că dacă nu vom face ceva pentru a o rezolva, problema va continua să ne afecteze toată viața.

Mintea îți spune întotdeauna că trebuie să schimbi ceva în lumea exterioară pentru a-ți rezolva problemele interioare. Dacă ești înțelept, nu vei intra însă în acest joc, ci vei înțelege că sfatul pe care ți l-a dat mintea ta este greșit din start. Gândurile minții tale sunt perturbate de filtrul temerilor sale. Dintre toate sfaturile din lume, cele pe care nu ar trebui să le asculți niciodată sunt cele ale unei minți perturbate. O astfel de minte este foarte înșelătoare. De pildă, ea îți spune: „Dacă aș putea obține o promovare, totul ar fi bine în viața mea. M-aș simți mai bine în pielea mea și mi-aș putea reorganiza întreaga viață." A fost vreodată adevărat? Chiar dacă obții promovarea, tu constați că nesiguranța nu îți dispare și că nu te simți cu nimic mai stabil din punct de vedere financiar decât înainte. Pur și simplu, o problemă este înlocuită cu o alta.

Dacă ai înțeles acest mecanism, ți-ai dat desigur seama că mintea ta are o problemă interioară gravă. Pentru a scăpa de aceasta, ea inventează situații exterioare care să o facă să se simtă mai confortabil. În realitate, nu situațiile exterioare reprezintă însă cauza problemei sale interioare. În cel mai bun caz, ele sunt încercări de a rezolva această problemă. Spre exemplu, dacă te simți singur și disperat, acest lucru nu se datorează faptului că nu ai găsit pe cineva special care să dorească să fie împreună cu tine. Și totuși, tu încerci să îți rezolvi problema făcând efortul de a găsi o astfel de persoană. Dacă relația ta va reuși să îți liniștească disconfortul interior, bine; dacă nu, vei încerca o altă soluție.

În realitate, schimbările exterioare nu îți pot rezolva problema, căci nu se adresează rădăcinii acesteia, respectiv faptului că nu te simți întreg și complet în sinea ta. Dacă nu identifici corect

rădăcina problemei, vei căuta întotdeauna ceva sau pe cineva pe care să dai vina. Tu o poți ascunde astfel în spatele situației tale financiare, a relațiilor cu alți oameni, a celebrității sau adorației. Atât timp cât cauți persoana perfectă care să te iubească și să te adore, tu nu îți rezolvi problema reală, chiar dacă – în mod paradoxal – găsești o astfel de persoană. Tot ce faci este să implici această persoană în problema ta. De aceea au oamenii atâtea probleme în relațiile lor. Totul începe de la o problemă interioară pe care încerci să o rezolvi implicând în ea pe altcineva. O astfel de relație nu poate fi altfel decât problematică, întrucât la baza ei au stat chiar problemele tale. Acest mecanism este foarte ușor de înțeles dacă te distanțezi de ceea ce se întâmplă în viața ta și dacă privești cu onestitate aceste evenimente.

După ce am arătat în ce constă eșecul, să încercăm acum să definim succesul. În ceea ce privește psihicul, succesul este întru totul comparabil cu sănătatea corpului fizic. El înseamnă că nu trebuie să te gândești la el. Un corp sănătos face în mod natural ceea ce aștepți de la el, în timp ce tu îți vezi liniștit de treburi. Cu alte cuvinte, nu trebuie să te gândești la el pentru a-l determina să facă ce dorești. În mod similar, tu nu ar trebui să te gândești niciodată ce trebuie să faci pentru a te simți bine din punct de vedere psihic, pentru a nu mai fi speriat și pentru a te simți iubit. Nu ar trebui să îți consacri întreaga viață bunăstării psihicului tău.

Imaginează-ți cât de frumoasă ar putea fi viața dacă nu ai mai avea aceste gânduri nevrotice care te bântuie în permanență – cât de mult te-ai putea bucura de experiențele tale și de oamenii din viața ta, pe care ai dori să îi cunoști, dar fără a simți că ai nevoie disperată de ei. În aceste condiții ți-ai trăi pur și simplu viața, în loc să te folosești de ea pentru a-ți rezolva problemele interioare. Ei bine, această stare poate fi realizată, și nu este niciodată prea târziu în această direcție.

Relația ta actuală cu psihicul tău este similară unei dependențe. Mintea ta cere tot timpul ceva de la tine, iar tu ți-ai consacrat întreaga viață îndeplinirii acestor solicitări. Dacă dorești să te eliberezi, va trebui să înveți să îți tratezi această dependență la fel

ca pe oricare alta. O persoană dependentă de droguri poate renunţa în urma unui mare efort de voinţă la consumul de droguri, pentru totdeauna. Probabil că nu este uşor, dar cu siguranţă este posibil. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte dependenţa de psihic. Dacă îţi doreşti cu adevărat, tu eşti capabil să renunţi să mai asculţi lamentările permanente şi absurde ale psihicului tău. Te poţi trezi dimineaţa şi poţi aştepta cu interes şi cu entuziasm derularea evenimentelor zilei, fără să-ţi faci deloc griji. Te poţi bucura de ziua care urmează ca şi cum ai fi în vacanţă. Munca poate fi distractivă, viaţa în familie poate fi amuzantă, iar tu te poţi bucura de toate, ceea ce nu înseamnă că nu faci tot ce îţi stă în puteri pentru a-ţi rezolva sarcinile şi responsabilităţile. Pur şi simplu faci acest lucru în timp ce te simţi bine. Seara, înainte de culcare, te detaşezi de tot ce s-a petrecut. Cu alte cuvinte, viaţa poate fi trăită şi fără a-ţi face tot timpul griji, într-o stare de tensiune continuă. Ea poate fi trăită fără a te teme de ea şi fără a i te opune.

Tu îţi poţi trăi viaţa complet eliberat de temerile psihicului tău, dar trebuie să ştii cum să faci acest lucru. Pentru a înţelege mai bine, să luăm exemplul fumatului. Nu este deloc greu de înţeles cum te poţi lăsa de fumat. Accentul trebuie pus pe cuvântul „lăsa". Nu contează cât de mult se teme psihicul tău de acest moment. În clipa în care te-ai decis să nu mai fumezi, trebuie să încetezi pentru totdeauna să mai duci ţigara la gură. Toate celelalte metode recomandate (plasturi cu nicotină etc.) sunt simple tehnici ajutătoare, dar în realitate unicul secret al lăsatului de fumat este să nu mai duci ţigara la gură. Dacă vei face acest lucru, te vei lăsa în mod garantat de fumat.

Tu poţi aplica aceeaşi tehnică şi pentru a ieşi din haosul psihologic în care te complaci. În acest scop, trebuie să încetezi să îi mai spui minţii tale că sarcina ei este de a-ţi rezolva problemele personale. Datorită acestei sarcini, mintea ta s-a îmbolnăvit şi ţi-a perturbat întregul psihic. Ea a creat o stare de teamă, de anxietate şi de nevroză continuă. Adevărul este că mintea ta are un control foarte redus asupra lumii exterioare. Ea nu este nici omniscientă, nici omnipotentă. Nu poate controla vremea şi celelalte forţe naturale, la fel cum nu poate controla oamenii, locurile şi obiectele

din jurul tău. Tu i-ai dat minții tale o sarcină imposibilă atunci când i-ai cerut să manipuleze întreaga lume pentru a-ți rezolva probleme interioare personale. Dacă dorești să te bucuri de o stare de sănătate psihică, va trebui să nu-i mai ceri minții tale acest lucru. Eliberează-o de sarcina de a se asigura că toate evenimentele și persoanele din viața ta vor fi astfel aranjate încât să te facă să te simți mai bine. Mintea ta nu este calificată pentru o astfel de sarcină. Concediaz-o și detașează-te pur și simplu de problemele tale.

Tu poți avea o relație complet diferită cu mintea ta. Ori de câte ori îți spune ce ar trebui și ce nu ar trebui să faci pentru a adapta lumea exterioară la conceptele tale preconcepute, nu-i da ascultare. Este exact la fel ca atunci când încerci să te lași de fumat. Indiferent ce îți spune mintea, pur și simplu nu trebuie să mai bagi țigara în gură. Nu contează dacă tocmai ai mâncat, dacă te simți anxios și simți nevoia să fumezi etc. Pur și simplu, mâna ta nu mai trebuie să atingă pachetul de țigări. În mod similar, atunci când mintea ta îți spune ce ar trebui să faci pentru a te simți mai bine, refuză să o asculți. Adevărul este că nu te vei simți cu adevărat bine decât atunci când vei fi împăcat cu realitatea care există deja în jurul tău. Acesta este singurul criteriu care îți va permite vreodată să te simți bine.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să nu mai aștepți rezolvarea problemelor tale interioare de la mintea ta. Aceasta este esența mecanismului. Mintea ta nu are nicio vină. Dimpotrivă, ea este perfect inocentă. Mintea nu este altceva decât un computer, un instrument ce poate fi folosit pentru a emite gânduri mărețe, pentru a rezolva probleme științifice și pentru a sluji umanitatea. Din cauza stării tale de rătăcire, tu i-ai dat însă o sarcină imposibilă: i-ai spus să își petreacă întregul timp pentru a găsi soluții exterioare la problemele tale interioare personale. Tu ești cel care încearcă să se folosească de această minte analitică pentru a te proteja de derularea naturală a vieții.

Prin contemplarea minții, este ușor să observi că aceasta este angajată într-un proces de rezolvare a problemelor tale interioare. De aceea, amintește-ți în mod conștient că nu aceasta este sarcina

pe care doreşti să i-o dai, iar apoi dirijeaz-o cu blândeţe către noile tale obiective. Nu te lupta cu ea, căci nu ai nici cea mai mică şansă de succes. Fie te va învinge pe loc, fie îşi va reprima gândurile, care se vor scufunda în subconştient, ieşind la suprafaţă mai târziu şi învingându-te atunci. Nu te lupta cu ea, dar refuză să participi la jocul ei. Atunci când îţi spune cum să remodelezi lumea exterioară pentru a te simţi mai bine în ea, pur şi simplu nu o asculta.

Secretul constă în a păstra tăcerea, şi nu vorbesc de mintea ta, ci de tine, de conştiinţa ta aflată în spatele minţii nevrotice. Relaxează-te. În acest fel, vei simţi că te retragi în spatele minţii, acolo unde ţi-ai avut dintotdeauna sediul. Tu nu eşti una cu mintea ta raţională. Eşti doar conştient de ea. Tu eşti conştiinţa din spatele minţii, conştientă de gândurile acesteia. În clipa în care vei renunţa să te mai identifici trup şi suflet cu mintea ta, ca şi cum aceasta ar fi salvatoarea şi protectoarea ta, te vei trezi automat în spatele ei, contemplând-o. Aşa se explică de ce eşti conştient de gândurile tale: pentru că le poţi contempla din spatele lor. Mai devreme sau mai târziu, vei putea să rămâi ancorat în permanenţă în acest sediu al conştiinţei, contemplându-ţi pur şi simplu mintea.

De îndată ce vei atinge această stare, problemele tale cu mintea vor înceta pentru totdeauna. Atunci când te retragi în sediul conştiinţei din spatele minţii, tu nu te mai implici în procesul de gândire. Acesta este un proces specific minţii, pe care îl poţi contempla în tăcere, din perspectiva celui care este conştient de faptul că este conştient, al subiectului interior sau al conştiinţei pure. Această esenţă nu poate fi gândită. Pur şi simplu eşti una cu ea. Din perspectiva ei, este uşor să contempli nevrozele minţii fără să te implici în ele. Asta este tot ce trebuie să faci pentru a te elibera de mintea ta perturbată. La ora actuală eşti condus de mintea ta pentru că îi oferi puterea atenţiei tale. Retrage-ţi această atenţie, iar mintea îşi va pierde întreaga importanţă.

Începe cu diferite aspecte minore. De pildă, contemplă-ţi mintea în tăcere atunci când cineva îţi spune ceva neplăcut, sau – şi mai rău – nu te bagă în seamă. Să spunem că te plimbi pe stradă şi vezi un prieten. Îl saluţi, dar acesta nu îţi răspunde şi trece

nepăsător pe lângă tine. Nu eşti sigur dacă nu te-a auzit sau dacă te ignoră pur şi simplu, dacă este supărat pe tine sau dacă are alte motive pentru a se comporta în acest fel. De aceea, mintea ta intră într-o stare de agitaţie frenetică, încercând să îşi dea seama ce se întâmplă. Momentul este ideal pentru a reveni cu picioarele pe pământ! La urma urmelor, pe această planetă există miliarde de oameni, iar unul dintre ei nu te-a salutat. Ce mare scofală!? Chiar nu poţi suporta această situaţie? Ţi se pare rezonabilă această atitudine?

Foloseşte-te de aceste întâmplări mărunte din viaţa de zi cu zi pentru a te elibera gradat. În exemplul de mai sus, optează pentru a nu te implica în agitaţia psihicului tău. Asta nu înseamnă că trebuie să îţi opreşti cu orice preţ mintea, împiedicând-o să se mai învârtească într-un cerc vicios în încercarea de a-şi da seama ce s-a întâmplat. Înseamnă pur şi simplu să te simţi pregătit şi dornic de a-ţi contempla mintea fără a te implica în mica ei melodramă. Contemplă lamentările sale legate de cât de rănită se simte şi de cum a putut persoana respectivă să îi facă aşa ceva. Priveşte-o cum încearcă să găsească o soluţie şi cum se întreabă ce atitudine să adopte. Minunează-te ştiind că toată această melodramă se petrece pentru simplul motiv că cineva nu te-a salutat. Este într-adevăr de necrezut. Contemplă-ţi monologul interior şi continuă să te relaxezi şi să te eliberezi. Scufundă-te în interiorul fiinţei tale, dincolo de zgomotul exterior al minţii.

Procedează la fel cu toate celelalte incidente minore care apar de-a lungul zilei. Mecanismul este foarte intim şi se petrece în totalitate în interiorul tău. Dacă îl vei aplica frecvent, vei constata în scurt timp cât de tare se agită mintea ta pentru cele mai minore motive. Dacă nu mai doreşti să te risipeşti în acest fel, nu-ţi mai investi energia în nevrozele minţii tale. Asta este tot ce trebuie să faci. Dacă optezi pentru a merge pe această cale, singura acţiune căreia mai trebuie să îi dai curs este relaxarea şi eliberarea. Ori de câte ori sesizezi că mintea ta intră într-o stare de trepidaţie, relaxează-ţi automat umerii şi pulsul, şi retrage-te în interior. Nu-ţi împiedica mintea să îşi vadă de treabă, dar nici nu te implica în

gândurile sale. Nu încerca să o opreşti, dar fii conştient de faptul că o priveşti. Aceasta este singura cale de eliberare: detaşarea.

Începe această călătorie către libertate prin a-ţi reaminti constant să îţi contempli psihicul. În acest fel, nu vei mai uita de sine prin identificarea cu el. Dat fiind că dependenţa de minte este una majoră, trebuie să îţi stabileşti o metodă care să îţi aducă aminte că trebuie să o contempli. Există anumite tehnici extrem de simple de conştientizare, care nu durează mai mult de o secundă, dar care te pot ajuta să rămâi centrat în spatele minţii. De pildă, ori de câte ori intri în maşina ta şi te instalezi pe scaun, opreşte-te pentru o clipă şi aminteşte-ţi că te afli pe o planetă care se roteşte prin spaţiul gol. Aminteşte-ţi că micile tale melodrame nu contează deloc la acest nivel cosmic şi propune-ţi să nu te mai implici în ele. Cu alte cuvinte, detaşează-te de toate grijile tale din momentul respectiv şi reaminteşte-ţi că nu mai doreşti să joci jocul minţii tale. Înainte de a te da jos din maşină, fă acelaşi lucru. Dacă îţi doreşti cu adevărat să rămâi centrat, repetă această tehnică şi în alte contexte, de pildă înainte de a ridica telefonul sau de a deschide o uşă. Nu trebuie să schimbi absolut nimic; doar aminteşte-ţi că eşti prezent şi conştient de faptul că eşti conştient. Este ca şi cum ai face un inventar. Observă ce se întâmplă în momentul respectiv cu tine: verifică-ţi pulsul, gândurile, umerii etc. Pe scurt, fixează-ţi anumite momente de rutină din viaţa de zi cu zi care să îţi declanşeze în mod automat memoria, amintindu-ţi că trebuie să verifici cine eşti şi ce se întâmplă în interiorul fiinţei tale.

Această practică te va ajuta să trăieşti momente de conştiinţă centrată în sine. Pe măsură ce aceste momente se vor repeta, vei învăţa să devii din ce în ce mai centrat în conştiinţa ta. Această conştiinţă centrată este sediul Sinelui tău. Atunci când te afli în această stare, tu eşti întotdeauna conştient de faptul că eşti conştient. Nu există niciodată momente în care nu eşti conştient de acest lucru. Această tehnică nu necesită niciun efort. Practic, nu trebuie să faci nimic, ci doar să fii prezent şi conştient de faptul că psihicul tău creează gânduri şi emoţii, în timp ce lumea exterioară îşi urmează cursul în faţa simţurilor tale.

Mai devreme sau mai târziu, fiecare schimbare a fluxului tău energetic – indiferent dacă este vorba de agitația minții tale sau de stările inimii tale interioare – îți va reaminti de faptul că tu ești conștiința care observă ce se întâmplă. În acest fel, ceea ce înainte te trăgea în jos sfârșește prin a deveni un factor de trezire spirituală. Pentru a ajunge pe acest nivel, trebuie să te liniștești însă suficient de mult ca să nu mai reacționezi imediat la tot ce se întâmplă în lumea exterioară sau în lumea ta interioară. Aceste momente declanșatoare îți vor reaminti să rămâi centrat. La un moment dat, liniștea din interiorul tău va deveni suficient de profundă pentru a-ți permite să observi imediat reacțiile inimii tale, detașându-te de ele înainte de începerea tăvălugului mental. Într-o altă etapă ulterioară, vei constata că întreaga ta călătorie prin viață depinde de reacțiile inimii, nu de cele ale minții tale. Vei observa că mintea nu face altceva decât să-ți urmeze inima. Aceasta din urmă reacționează cu mult înainte ca mintea să înceapă să monologheze. Fiind mult mai lucid, schimbările energetice la nivelul inimii tale îți vor aduce aminte că te afli acolo și le contempli. Dacă ești capabil să te detașezi la nivelul inimii, mintea ta nu mai are nicio șansă să devină agitată și se liniștește treptat.

În această etapă, vei fi deja foarte avansat pe calea spirituală. Ceea ce înainte te trăgea în jos te ajută acum să avansezi mai accelerat. Este important să te folosești de toate energiile tale pentru a progresa mai rapid. Această cale a detașării te ajută să îți eliberezi energiile, astfel încât acestea să te ajute să te eliberezi tu însuți. Prin desfacerea lanțurilor psihicului chiar în mijlocul experiențelor de viață, tu ai capacitatea de a-ți elibera sufletul. Această libertate este atât de sublimă încât misticii i-au dat chiar un nume special: mântuire.

Capitolul 11

Durerea – preţul libertăţii

Una din principalele cerinţe ale creşterii spirituale autentice şi ale transformării personale profunde este reconcilierea cu durerea. Nicio expansiune şi nicio evoluţie nu se poate petrece fără schimbare, iar perioadele de schimbare nu sunt întotdeauna confortabile. Schimbarea presupune punerea la îndoială a multor lucruri familiare şi îndrăzneala de a pune sub semnul întrebării nevoile noastre tradiţionale de siguranţă, confort şi control. De aceea, marea majoritate a oamenilor percep aceste schimbări ca pe o experienţă dureroasă.

În aceste condiţii, familiarizarea cu această durere face parte integrantă din procesul de creştere spirituală. Dacă doreşti să înţelegi de unde provin aceste senzaţii de agitaţie interioară, trebuie să stai liniştit şi să le contempli, vrei nu vrei. Dacă te vei confrunta astfel cu ele, vei observa că în centrul inimii tale există un nucleu alcătuit dintr-o durere profundă, atât de neconfortabilă şi de distructivă pentru sinele individual încât ţi-ai petrecut întreaga viaţă evitând-o. Întreaga ta personalitate este construită în jurul metodelor de a exista, de a gândi, de a acţiona şi de a crede menite să te ajute să eviţi această durere.

Evitarea acestei dureri te împiedică să explorezi acea parte a fiinţei tale aflată dincolo de acest strat. De aceea, nu putem vorbi de o creştere spirituală reală decât atunci când te decizi să te confrunţi în sfârşit cu această durere. Dat fiind că aceasta se află

chiar în centrul inimii tale, ea emană în exterior și îți influențează întreaga viață. Această durere nu este similară însă cu durerea fizică. Aceasta din urmă nu este altceva decât un mesaj din partea corpului tău, care îți indică astfel că ceva nu este în regulă la nivel fiziologic. Durerea interioară este prezentă întotdeauna, în adâncuri, ascunsă de gândurile și de emoțiile tale curente. Îți este cel mai ușor să o simți atunci când inima ta devine agitată, de pildă atunci când lumea exterioară nu îți îndeplinește așteptările. Această durere interioară profundă este o durere psihologică.

Așa cum spuneam, întregul psihic este construit cu scopul de a evita această durere. De aceea, însuși fundamentul său este teama de durere. Așa s-a născut psihicul uman. Pentru a înțelege acest lucru, încearcă să realizezi că dacă te temi foarte tare de respingere, te temi automat de toate experiențele care te-ar putea conduce la respingerea de către ceilalți oameni. Această teamă devine parte integrantă din psihicul tău. Chiar dacă evenimentele care conduc propriu-zis la o respingere sunt rare, tu nu scapi nicio clipă de teama ta de respingere. În acest fel, această durere nu dispare niciodată din inima ta. Ori de câte ori faci ceva pentru a evita o durere, această durere ajunge să îți controleze întreaga viață. Toate gândurile și toate emoțiile tale sfârșesc prin a fi afectate de temerile tale.

Orice tipar comportamental bazat pe evitarea durerii devine automat o poartă către durerea propriu-zisă. Dacă te temi să nu fii respins de cineva și te apropii de persoana respectivă cu intenția de a-i câștiga acceptarea, mergi practic pe o gheață foarte subțire. Este suficient ca persoana în cauză să îți spună ceva neplăcut sau să te privească fără să-ți spună nimic pentru ca tu să simți automat durerea respingerii. De vreme ce te-ai apropiat de ea din perspectiva fricii tale de respingere, întreaga ta interacțiune cu ea va reflecta această teamă, la fel ca un filtru. Într-un fel sau altul, sentimentele pe care le experimentezi vor fi reduse la motivul din spatele acțiunilor tale. Nucleul de care sunt legate toate acțiunile tale este evitarea durerii. De aceea, inima ta va reflecta acest nucleu prin tot ceea ce simte.

Sursa durerii este întotdeauna inima. De aceea te simți atât de agitat de-a lungul fiecărei zile. În inima ta există un nucleu alcătuit dintr-o durere profundă. Trăsăturile personalității tale și tiparele tale comportamentale sunt centrate în jurul evitării acestei dureri. Tu o eviți prin menținerea greutății tale corporale pe un anumit nivel, prin purtarea anumitor haine, prin alegerea unei anumite coafuri sau prin folosirea anumitor cuvinte. Toate acțiunile tale au în centrul lor evitarea acestei dureri. Dacă dorești să te convingi, privește ce se întâmplă atunci când cineva îți critică greutatea sau hainele: tu simți imediat o durere profundă. Ori de câte ori faci ceva pentru a evita durerea interioară, însăși acțiunea ta conține potențialul de a-ți declanșa durerea pe care o eviți.

Dacă nu ești dispus să te confrunți cu durerea ta pe nivelul ei esențial, ai foarte mult de muncă. Dacă te ascunzi de ea în viața socială, orice acțiune a unei alte persoane care îți pune la îndoială prețuirea de sine, cum ar fi faptul că nu te invită la un anumit eveniment social, te va face să simți durerea din inima ta. Să spunem că îți suni un prieten și îl rogi să meargă cu tine la film, dar el îți răspunde că este ocupat. Există oameni care se simt răniți pentru un motiv atât de minor. Dacă motivul pentru care ți-ai sunat prietenul a fost evitarea durerii, însăși acțiunea ta îți provoacă această durere. Să spunem că ieși afară și îți strigi câinele: „Hei, Spot, vino la mine!", dar animalul nu te ascultă. Dacă motivul pentru care l-ai strigat a fost să îi dai de mâncare, atunci poți lăsa vasul jos, lăsându-l să mănânce când vrea, dar dacă l-ai chemat pentru că ai avut o zi grea la serviciu, iar Spot refuză să vină la tine, vei simți automat o durere în inimă. „Nici măcar câinele meu nu mă acceptă." De ce simți o durere atât de acută pentru că animalul tău refuză să vină la tine, sau pentru că un prieten îți spune că trebuie să meargă în altă parte și nu poate veni la film cu tine? Cum este posibil ca astfel de experiențe minore să genereze o durere atât de mare? În realitate, această durere există deja în inima ta, dar tu nu ai procesat-o. Încercările tale continue de a evita această durere au creat straturi succesive de sensibilitate care sunt conectate cu durerea ascunsă din centrul inimii tale.

Îţi propun să analizăm cum se acumulează aceste straturi. Pentru a evita durerea provocată de respingere, tu faci tot ce îţi stă în puteri ca să-ţi menţii prieteniile. Dat fiind că ai văzut că este posibil să fii respins, inclusiv de către prieteni, tu faci eforturi din ce în ce mai mari pentru a evita acest lucru. Pentru a reuşi, trebuie să te asiguri că tot ceea ce faci este acceptabil pentru ceilalţi. Acest factor determină felul în care te îmbraci şi felul în care acţionezi. În acest fel, tu nu te mai focalizezi direct asupra durerii, ci asupra hainelor tale, asupra felului în care mergi sau asupra maşinii pe care o conduci. La prima vedere, te-ai îndepărtat astfel de durerea centrală. Dacă cineva îţi spune însă: „Uau! Credeam că îţi poţi permite o maşină ceva mai bună ca aceasta!", te simţi imediat rănit. Cum este posibil ca o astfel de replică banală să îţi provoace o durere atât de mare? Ce contează ce crede persoana respectivă despre maşina ta? Dacă simţi o astfel de reacţie, întreabă-te întotdeauna ce anume a provocat-o. De ce percepi această durere? Ce se întâmplă de fapt? În mod normal, oamenii nu îşi pun astfel de întrebări, ci reacţionează, încercând să evite pe viitor repetarea acestei experienţe.

Este important însă să mergi mai departe şi să încerci să înţelegi dinamica straturilor protectoare pe care le-ai creat în jurul inimii tale. În centrul acesteia există o durere primordială. Pentru a evita această durere, tu cultivi compania prietenilor tăi şi te ascunzi în spatele acceptării lor. Acesta este primul strat. Pentru a te asigura că te acceptă, îţi creezi o anumită mască, astfel încât să le câştigi admiraţia şi să îi poţi influenţa. Acesta este un al doilea strat. Fiecare strat este ataşat însă de durerea primordială. De aceea, chiar şi cele mai simple interacţiuni de zi cu zi te pot afecta enorm. Dacă nu ai acţiona mânat de dorinţa de a-ţi evita durerea din inimă, replicile şi acţiunile celorlalţi oameni nu te-ar afecta nici pe departe atât de mult. Dat fiind că eviţi însă din răsputeri durerea din inima ta, făcând tot ce faci numai în acest scop, tot ce se întâmplă în jurul tău conţine practic potenţialul de a-ţi provoca această durere. În final, ajungi să te simţi atât de sensibil încât nu mai reuşeşti să trăieşti în această lume fără a fi rănit de ceilalţi oameni. Nu mai poţi interacţiona cu oamenii şi nu-ţi mai poţi

îndeplini sarcinile obișnuite fără ca totul să te afecteze. Dacă vei examina cu atenție ce se întâmplă, vei observa că chiar și cele mai simple interacțiuni îți provoacă într-o anumită măsură durerea, nesiguranța și agitația.

Pentru a putea ieși din acest cerc vicios, este necesar să te distanțezi puțin de acest mecanism. Ieși la plimbare într-o seară frumoasă și privește cerul senin. Gândește-te că te afli pe o planetă care călătorește prin spațiul cosmic nesfârșit. Deși nu vezi pe cer decât câteva stele, numai în galaxia noastră, Calea Lactee, există sute de miliarde de stele. Într-o altă galaxie, cea a Spiralei, se estimează că există peste o mie de miliarde de stele, iar noi nici măcar nu o putem vedea cu ochiul liber, și chiar dacă am putea-o vedea, ea ne-ar apărea ca o singură stea. Așadar, tu te afli pe o planetă micuță care rătăcește prin spațiul cvasi-infinit, în jurul uneia din miriadele de stele din cosmos. Privind din această perspectivă, chiar crezi că contează ce gândesc ceilalți oameni despre hainele sau despre mașina ta? Chiar trebuie să te simți stânjenit dacă ai uitat numele unei cunoștințe recente? Cum este posibil să simți o durere atât de profundă pentru niște motive atât de minore? De aceea, dacă dorești să te eliberezi de această manieră absurdă de a privi lucrurile, trăind o viață decentă, nu-ți mai consacra întreaga viață pentru a evita durerea psihologică. Nu-ți mai fă griji dacă oamenii te simpatizează sau dacă mașina ta îi impresionează. Ce fel de viață este aceasta? Este o viață trăită în durere. Chiar dacă nu ți se pare că întreaga ta viață este trăită în durere, în realitate tu simți aproape tot timpul această durere. Dacă îți petreci întreaga viață pentru a evita durerea, înseamnă că aceasta te macină în permanență. Chiar dacă te ascunzi de ea, ea poate ieși în orice clipă la lumină. În orice moment se poate întâmpla ceva sau poți spune ceva greșit. În consecință, tu îți consacri întreaga viață pentru a evita această durere.

Dacă privești ce se întâmplă în interiorul tău și îți asumi acest proces, constați automat că nu ai decât două opțiuni fundamentale: fie lași durerea în pace și continui să te lupți cu lumea exterioară, fie iei decizia de a nu-ți petrece întreaga viață încercând să eviți această durere interioară și de a o elimina. Din păcate, foarte puțini

oameni îndrăznesc să se interiorizeze și să își analizeze durerea. Ei nici măcar nu realizează că au această durere interioară. Tu ce îți dorești: să rămâi cu această durere și să manipulezi întreaga lume în încercarea de a o evita? Cum crezi că ar arăta viața ta dacă nu ar mai fi controlată de durere? În mod cert, te-ai simți eliberat. Ai putea face orice și te-ai putea distra, simțindu-te confortabil indiferent ce s-ar întâmpla. Ai putea trăi cele mai interesante experiențe și te-ai putea bucura de ele indiferent în ce ar consta. Pe scurt, ți-ai putea trăi viața și ai experimenta ce se întâmplă pe această planetă care se învârtește prin spațiu, până la sfârșitul zilelor tale.

Pentru a trăi pe acest nivel de libertate trebuie să înveți să nu te mai temi de durerea și de dezechilibrele interioare. Atât timp cât te vei teme de durere, vei continua să te protejezi de ea. La baza oricăror acțiuni ale tale va sta teama. Dacă dorești să te eliberezi, pornește de la premisa că durerea interioară nu este altceva decât o schimbare de moment a fluxului tău energetic. Nu ai niciun motiv să te temi de această experiență. Nu ai de ce să te temi de respingere, de boală, de moartea unei persoane dragi sau de alte evenimente neplăcute. Nu ai de ce să îți petreci întreaga viață încercând să eviți lucruri care nu se întâmplă propriu-zis. În caz contrar, întreaga realitate care te înconjoară va deveni negativă, reflectând temerile tale. În final, vei ajunge să nu mai vezi altceva decât lucrurile care ar putea merge prost în viața ta. Îți dai seama cât de multe lucruri te-ar putea tulbura sau ți-ar putea stimula durerea interioară? Probabil mai multe decât stelele de pe cer. Dacă dorești să îți continui creșterea spirituală și să fii liber să explorezi viața, nu îți poți petrece tot timpul încercând să eviți miriadele de lucruri care ți-ar putea răni mintea sau inima.

De aceea, privește în interiorul tău și ia decizia că de acum înainte durerea nu va mai fi o problemă pentru tine. Ea nu este altceva decât o altă experiență din multele posibile. Cineva îți poate spune ceva care te poate răni, dar durerea va trece. Din fericire, este o experiență temporară. Marea majoritate a oamenilor nu pot nici măcar să-și imagineze cum ar arăta viața dacă nu ar mai avea niciun motiv interior de agitație și dacă s-ar simți tot

timpul împăcați și senini. Dacă nu vei învăța să te simți confortabil în compania durerii, aceasta va sfârși prin a-ți controla întreaga viață, căci nu vei mai face altceva decât să o eviți. Chiar dacă te simți nesigur, acesta nu este decât un sentiment. Cu siguranță, îl poți controla. Chiar dacă te simți stânjenit, acesta nu este decât un alt sentiment. La fel ca celelalte, și el face parte integrantă din creație. Dacă te simți nebun de gelozie, privește-ți cu obiectivitate sentimentul, ca și cum ai privi cu atenție o vânătaie. Gelozia nu este altceva decât o altă energie pe care universul o trece prin sistemul tău. Poți râde de ea, poți face haz de necaz pe seama ei, dar nu merită să te temi de ea. Ea nu te poate atinge atât timp cât nu te deschizi în fața ei.

Haide să analizăm și mai în profunzime acest mecanism. În acest scop, vom începe cu o tendință umană elementară: atunci când ceva dureros îți atinge corpul, tu ai tendința instinctivă de a te trage înapoi. Procedezi la fel chiar și în fața unui miros sau a unui gust neplăcut. Ei bine, psihicul tău face același lucru. Dacă este atins de ceva care îl deranjează, el are tendința de a se retrage și de a se proteja. El face acest lucru în fața nesiguranței, a geloziei și a tuturor celorlalte vibrații negative despre care am discutat mai sus. În esență, el se „închide", plasând un scut protector în jurul zonei sale sensibile. Atunci când se întâmplă acest lucru, inima ta se contractă, fapt pe care îl poți simți cu ușurință. Spre exemplu, dacă cineva îți spune ceva neplăcut, tu simți imediat această contracție la nivelul inimii. Instantaneu, mintea ta începe să vorbească: „Nu mă obligă nimeni să suport așa ceva. De aceea, o să plec și nu o să mai vorbesc niciodată cu această persoană. O să-i pară rău!" Inima ta încearcă astfel să se retragă din fața acestei experiențe neplăcute și să se protejeze astfel încât să nu mai fie nevoită să o experimenteze din nou. Ea face acest lucru deoarece nu poate gestiona durerea pe care o simte. Atât timp cât nu vei putea suporta durerea, tu vei reacționa întotdeauna prin închiderea inimii tale cu scopul de a te proteja. Odată inima închisă, mintea ta va construi o întreagă barieră psihologică în jurul energiei închise. Ea începe un lung raționament, justificând de ce ai dreptate, unde a greșit cealaltă persoană și ce ar trebui să faci în această privință.

Dacă vei accepta raționamentul ei, acesta va deveni parte integrantă din tine. Tu vei păstra ani la rând durerea din inima ta, iar aceasta va deveni una din principalele cărămizi aflate la temelia vieții tale. Îți va modela reacțiile viitoare, gândurile și preferințele. Atunci când încerci să faci față unei situații opunând rezistență durerii pe care ți-o provoacă ea, tu trebuie să îți modifici întregul comportament și toate gândurile pentru a te proteja. Ești nevoit să faci acest lucru pentru ca durerea rămasă în urma incidentului să nu se agraveze și mai tare. În acest fel, vei sfârși prin a-ți construi o întreagă structură de protecție în jurul zonei sensibile. Dacă ai luciditatea de a privi în față acest proces și dacă înțelegi consecințele sale pe termen lung, este imposibil să nu îți dorești să te eliberezi din această capcană. Nu te vei putea elibera însă până când nu vei fi de acord să te confrunți cu durerea inițială și să o vindeci, în loc să o eviți în permanență. Cu alte cuvinte, trebuie să înveți să îți transcenzi tendința de a evita durerea.

Niciun om înțelept nu dorește să rămână sclavul temerilor sale. El acceptă lumea așa cum este și nu se teme de ea. Dimpotrivă, participă din tot sufletul la viață, dar nu cu scopul de a se folosi de ea pentru a uita de sine și de temerile sale. Dacă viața îți oferă experiențe care te tulbură, nu te închide în sine, ci lasă aceste energii să treacă prin tine la fel ca aerul suflat de vânt. La urma urmelor, astfel de lucruri se pot petrece oricând. Tu te poți umple în orice moment de frustrare, de mânie, de invidie, de teamă, de nesiguranță sau de stânjeneală. Dacă vei urmări cu atenție ce se întâmplă în interiorul tău, vei constata că inima ta încearcă să respingă aceste sentimente. Dacă dorești însă să devii cu adevărat liber, va trebui să înveți să nu te mai opui acestor sentimente umane.

Ori de câte ori simți o stare de durere, privește-o ca pe o simplă energie. Consideră toate aceste experiențe interioare simple energii care trec prin inima ta și prin fața conștiinței tale. Apoi relaxează-te. Nu te contracta și nu te închide. Dimpotrivă, relaxează-te și deschide-te. Relaxează-ți inima până când te trezești față în față cu durerea din ea. Rămâi deschis și receptiv, astfel încât să o poți sesiza. Este absolut necesar să fii prezent exact în locul dureros și

contractat, pentru a-l putea relaxa. De îndată ce ai relaxat un astfel de loc, mergi mai departe. Această transformare este foarte profundă și conduce la o creștere spirituală de proporții, dar opoziția va fi comparabil de mare. Vei simți o rezistență enormă, dar dacă vei merge până la capăt, rezultatele pe care le vei obține vor fi incomparabile. Relaxează-te și conștientizează această rezistență, dorința disperată a inimii tale de a se retrage, de a se închide, de a se proteja și de a se apăra. Nu ceda acestei dorințe și continuă să te relaxezi la nivelul umerilor și al inimii. Detașează-te și lasă durerea să treacă liber prin tine. La urma urmelor, ea nu este altceva decât o energie. Privește-o ca atare și las-o să treacă.

Dacă refuzi trecerea liberă a durerii prin tine, încercuind-o cu un zid de apărare, ea va rămâne de-a pururi cu tine. De aceea, tendința noastră naturală de a rezista acestui proces este contraproductivă. Dacă nu îți dorești durerea, ce sens are să o închizi în inima ta sub șapte lacăte? Crezi că în acest fel va dispărea? Nu o va face. Ea nu va dispărea decât dacă te vei relaxa și o vei lăsa să treacă prin tine. În acest scop, trebuie să o privești însă în față, fără niciun atașament, și să o eliberezi ca să își vadă de drum. Ori de câte ori te vei relaxa, o parte din durerea imensă acumulată în inima ta va dispărea pentru totdeauna. Invers, ori de câte ori îi vei opune rezistență și te vei închide, ea va continua să crească în tine. Este ca și cum ai crea un lac de acumulare. Acesta îți forțează psihicul să creeze un baraj între tine și el, respectiv între martorul care experimentează durerea și durerea propriu-zisă. Asta face mintea ta atunci când se agită: ea încearcă să evite durerea acumulată în inima ta.

Dacă dorești să te eliberezi, trebuie să începi prin a accepta faptul că în inima ta există foarte multă durere. Tu ești cel care ai stocat-o aici, după care ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a o menține cât mai departe de tine, în adâncurile inimii tale, astfel încât să nu mai trebuiască să o simți niciodată. Curios este că în inima ta se ascund în egală măsură o fericire, o bucurie, o frumusețe, o iubire și o pace la fel de colosale, care reprezintă cealaltă față a monedei durerii. De cealaltă parte a durerii se ascund extazul și libertatea. Dincolo de acest strat al durerii se află adevărata ta

măreție. Pentru a putea ajunge însă pe acest tărâm de basm trebuie să treci mai întâi de toate prin barajul durerii. De aceea, acceptă existența sa și faptul că trebuie să simți această durere. Acceptă faptul că dacă te vei relaxa, durerea va deveni manifestă pentru o clipă în fața conștiinței tale, după care va trece. Ea nu persistă niciodată.

Atunci când durerea trece prin tine, este posibil să simți o stare de fierbințeală. Dacă te relaxezi și o lași să iasă la lumină, este posibil să simți în inima ta o căldură extremă, ca un foc. Fenomenul nu înseamnă altceva decât purificarea durerii de către inima ta. Învață să savurezi această căldură, pe care unii o numesc focul yogăi. Chiar dacă nu pare foarte plăcută, ea este profund eliberatoare. De fapt, durerea este prețul plătit pentru libertate. În clipa în care vei fi dispus să plătești acest preț, nu te vei mai teme de durere. Începând din acel moment, vei deveni capabil să te confrunți cu orice situație fără nicio teamă.

Uneori este posibil să treci prin experiențe profunde, care trezesc în tine o durere foarte intensă. Dacă aceasta există deja în inima ta, ea poate ieși oricând la lumină. Dacă ești înzestrat cu înțelepciune, o vei lăsa să iasă și nu vei încerca cu niciun chip să o eviți. Te vei relaxa și îi vei oferi spațiul necesar pentru a ieși la lumină și pentru a fi arsă, pornind de la premisa că nu îți dorești ca această durere să rămână în inima ta. Dacă dorești să simți o mare iubire și să te bucuri de o mare libertate, respectiv să descoperi prezența lui Dumnezeu în ființa ta, trebuie să te eliberezi de toată această durere acumulată în inimă. Numai astfel poate deveni spiritualitatea realitate. Creșterea spirituală nu se produce decât atunci când ești dispus să plătești în mod conștient prețul libertății. În acest scop, trebuie să îți propui să rămâi conștient în fața durerii în orice moment și în orice circumstanțe, și să lucrezi cu inima ta cultivând relaxarea și deschiderea.

Reține: orice ascunzi sub lacăt în inima ta, tu vei rămâne ultrasensibil la subiectul respectiv pentru tot restul vieții tale. Dat fiind că l-ai ascuns în inima ta, te vei teme întotdeauna că experiența respectivă se va repeta. Invers, dacă te relaxezi și dacă te deschizi,

energia respectivă va trece prin tine în mod natural, iar tu te vei elibera.

Aceasta este esența lucrului spiritual. Atunci când vei ajunge să te simți confortabil în fața durerii care trece prin tine, tu vei deveni liber. Această lume nu te va mai putea scoate niciodată din starea ta de pace interioară, căci tot ce poate face ea este să îți activeze durerea deja acumulată în inimă. Dacă nu-ți mai pasă de ea și dacă nu te mai temi de tine însuți, înseamnă că te-ai eliberat. Vei putea păși astfel prin lume simțindu-te mai viu decât oricând până atunci. Vei simți totul pe un nivel mai profund. Vei începe să trăiești experiențe cu adevărat sublime, în primul rând interioare, iar apoi și exterioare. În final vei înțelege că în spatele temerilor și durerii tale se ascundea de fapt un ocean de iubire. Forța sa te va susține de acum înainte, hrănindu-ți inima din interior. În timp, îți vei forma o relație extrem de profundă cu această forță interioară minunată, înlocuind astfel relația curentă pe care o ai cu durerea și cu teama. De acum înainte, întreaga ta viață va fi condusă de pace și de iubire. Dacă vei reuși să treci de stratul de durere din inima ta, te vei elibera în sfârșit de lanțurile psihicului.

PARTEA A IV-A

Transcenderea

Capitolul 12

Dărâmarea zidurilor

Pe măsură ce îţi continui procesul de creştere spirituală, la un moment dat în interiorul tău se face linişte. Acest lucru se întâmplă în mod natural de îndată ce te ancorezi mai profund în conştiinţa ta pură.

Cu această ocazie, realizezi că deşi ai fost întotdeauna una cu conştiinţa ta, în trecut ai fost copleşit de avalanşa de gânduri, emoţii şi impulsuri senzoriale, care ţi-au absorbit conştiinţa, făcându-te să uiţi de sine. Acum înţelegi acest proces şi îţi dai seama că este posibil să transcenzi complet aceste dezechilibre. Cu cât te ancorezi mai plenar în conştiinţa-martor, cu atât mai limpede îţi devine faptul că eşti independent de ceea ce contempli şi că te poţi elibera de fascinaţia magică pe care o are psihicul tău asupra conştiinţei tale. Cu siguranţă există o cale de ieşire din acest impas, dar trebuie să o găseşti.

Revelaţia interioară care conduce la eliberarea supremă este prezentată în mod tradiţional prin termenul mult uzitat, dar puţin înţeles, de „iluminare". Problema este că perspectiva noastră asupra iluminării se bazează fie pe experienţele noastre personale, fie pe înţelegerea noastră conceptuală limitată. Dat fiind că marea majoritate a oamenilor nu au avut o astfel de experienţă a iluminării, ei fie resping complet ideea că această stare poate exista, fie o consideră o stare mistică de conştiinţă atât de înaltă încât nu este accesibilă aproape nimănui. Practic, singurul lucru pe care îl ştiu ei cu siguranţă este că nu sunt iluminaţi.

Atunci când înveți să îți contempli gândurile, emoțiile și obiectele senzoriale din perspectiva conștiinței pure, devine rezonabil să te întrebi dacă nu există o experiență mai înaltă decât aceasta. Nu cumva conștiința se poate focaliza și asupra altor realități decât gândurile, emoțiile și impulsurile senzoriale personale? Se poate ea elibera de cătușele sinelui personal, devenind liberă să exploreze și alte aspecte decât cele ale egoului și ale personalității individuale? De fapt, cum a devenit conștiința atașată de acest sine personal? Atunci când ne punem astfel de întrebări, suntem nevoiți să începem vrem nu vrem o discuție despre realitatea care există dincolo de barierele minții. În mod evident, o astfel de discuție este foarte dificil de purtat în interiorul structurilor mentale pe care suntem obișnuiți să le folosim. De aceea, vom începe să explorăm starea neînlănțuită a conștiinței folosindu-ne de o alegorie. La fel ca Platon, care s-a folosit de dialog pentru a-și prezenta „Alegoria Peșterii" (360 î.Ch.), ne vom folosi și noi de o poveste, prin care vom prezenta alegoria unei case foarte speciale.

Imaginează-ți că te afli într-un câmp deschis deasupra căruia soarele strălucește întotdeauna. Este un loc minunat, foarte luminat și cu o vastă deschidere. De aceea, te decizi să locuiești aici. În acest scop, cumperi terenul respectiv, după care concepi și îți construiești casa viselor tale chiar în mijlocul câmpului. Începi prin a construi o fundație solidă, căci îți dorești o casă rezistentă, care să dureze foarte mulți ani. Continui apoi cu construcția casei propriu-zise, din blocuri de beton care să nu se degradeze și să nu permită apei să intre în casă. Din considerente ecologice, iei decizia să construiești puține ferestre și un acoperiș cu multe proeminențe. După ce termini de construit casa, îți dai seama că în ea intră totuși foarte multă căldură, așa că instalezi jaluzele protectoare, care nu numai că reflectă lumina și căldura soarelui către exterior, dar pot fi complet închise, asigurând astfel securitatea casei. Este o casă foarte mare, care poate stoca suficiente provizii pentru a-ți asigura o independență deplină. Ea conține inclusiv camere separate pentru o slujitoare liniștită care face curat prin casă și te lasă să te bucuri de solitudinea ta. Iar această

solitudine este foarte profundă, căci refuzi să îţi instalezi în casă telefon şi conexiune la internet, şi nu ai nici televizor şi nici aparat de radio.

În sfârşit casa ta este gata, aşa că de-abia aştepţi să te muţi şi să locuieşti în ea. Adori deschiderea câmpului, lumina soarelui şi frumuseţea naturii, dar mai presus de toate, te-ai îndrăgostit de casa ta.

Dat fiind că te-ai implicat în fiecare detaliu al designului casei, aceasta îţi poartă cu adevărat semnătura, fiind „una cu tine". De-a lungul timpului, pentru că îţi adori casa, în timp ce sunetele ciudate de afară îţi creează un disconfort interior din ce în ce mai mare, ajungi să petreci din ce în ce mai mult timp în casă. La un moment dat, îţi dai seama că atunci când toate uşile şi ferestrele sunt închise, iar jaluzelele trase, casa ta seamănă din ce în ce mai mult cu o fortăreaţă, lucru care nu te deranjează deloc. La urma urmelor, până acum ai crescut la oraş, aşa că această izolare totală în mijlocul naturii te sperie într-o oarecare măsură. Nu îţi doreşti însă în niciun caz să te muţi de aici.

De aceea, te obişnuieşti treptat să trăieşti în siguranţă în interiorul casei tale. Citeşti cărţi şi scrii, lucru pe care ţi l-ai dorit dintotdeauna. Această viaţă trăită în propria ta casă se dovedeşte destul de confortabilă, căci ai aer condiţionat şi ai fost suficient de inspirat să îţi instalezi un sistem modern de iluminat. De fapt, casa ta ţi se pare atât de confortabilă, de plăcută şi de sigură încât nici nu-ţi mai trece prin minte să ieşi afară. La urma urmelor, interiorul casei ţi se pare extrem de familiar, absolut previzibil şi întru totul sub controlul tău, în timp ce mediul exterior este necunoscut, imprevizibil, şi deci imposibil de controlat. Jaluzelele trase se integrează perfect în peisaj, ca nişte tablouri, aşa că te obişnuieşti să le laşi astfel şi nici prin minte nu-ţi mai trece să îţi asumi riscul de a le deschide. Ele sunt atât de perfect funcţionale încât atunci când le închizi complet în cameră se face un întuneric deplin, indiferent dacă afară este zi sau noapte. Acest lucru nu te deranjează însă, căci te-ai obişnuit să laşi în permanenţă luminile aprinse în casă. Abia când becurile încep să se ardă îţi dai seama de impasul în care te-ai băgat singur. Dat fiind că nu te-ai gândit la

început să îți procuri inclusiv becuri de rezervă, te trezești că atunci când ultimul bec se arde rămâi într-un întuneric deplin și te vezi nevoit să îți găsești bâjbâind drumul prin casă.

Începând din acest moment, singura lumină la care mai ai acces este cea provenită de la câteva lumânări pe care ți le-ai procurat la început, pentru situații de urgență. Acestea nu sunt însă foarte multe, așa că încerci să le folosești cu economie, pentru a le prelungi cât mai mult viața. Dat fiind că ți-a plăcut întotdeauna lumina, această perioadă este foarte dificilă pentru tine, dar nu atât de dificilă încât să te determine să îți transcenzi temerile pe care ți le-ai creat singur legate de părăsirea casei în care te simți în siguranță. Mai devreme sau mai târziu, stresul vieții trăite în întuneric își lasă amprenta asupra stării tale de sănătate, atât asupra celei fizice cât și asupra celei mintale. De-a lungul timpului, tu ai uitat complet de frumusețea câmpului și a luminii de afară, și nu îți mai amintești de ea.

Ai devenit în schimb extrem de preocupat de lumina din casa ta, din ce în ce mai slabă. Singurele licăriri de lumină pe care le mai cunoști sunt cele provenite de la prețioasele tale lumânări. Atmosfera din casa ta a devenit sumbră. Ești izolat de tot și de toate, iar singura mângâiere care ți-a mai rămas este gândul la casa care te protejează. Nu-ți mai aduci aminte ce anume te-a speriat la început, așa că ți se pare că te-ai simțit dintotdeauna temător și neconfortabil. Ai încetat de mult să mai citești și să mai scrii, din cauza lipsei luminii. Casa ta este din ce în ce mai întunecată, iar tu ai căzut pradă beznei.

Într-o zi, slujitoarea ta, care până acum ți-a împărtășit nevoia obsesivă de a rămâne în siguranța casei, te strigă de jos, de la subsol, unde îți păstrezi proviziile, și îți spune că a descoperit o întreagă rezervă de lanterne care se aprind prin simpla lor scuturare. Cobori imediat la subsol, care strălucește feeric, căci slujitorul a aprins deja mai multe lanterne. Momentul te emoționează puternic, căci se dovedește extrem de revelator.

De aceea, îți propui să îți dedici întreaga existență de acum înainte creării de lumină, de frumusețe și de fericire în limitele

casei tale. Îţi decorezi fiecare cameră cu noile lanterne şi le agiţi pe toate astfel încât acestea să rămână aprinse până când se face ora de culcare. La lumina lor recent descoperită, reîncepi să citeşti şi să scrii, şi descoperi că slujitoarei tale îi place foarte mult să citească ce scrii. Dintr-odată, casa ta pare iluminată nu doar de lumina lanternelor, ci şi de strălucirea iubirii slujitoarei tale pentru tine, şi a ta pentru ea. Îţi imaginezi cu uşurinţă lumina pe care o puteţi crea împreună, atât timp cât nu mai sunteţi separaţi. Începeţi să vă petreceţi tot timpul împreună, şi chiar aranjezi o ceremonie matrimonială prin care să vă uniţi destinele. Aceasta este minunată, şi amândoi faceţi un legământ să aduceţi în casa voastră lumina iubirii. Prin comparaţie cu întunericul în care aţi trăit până recent, acum vi se pare că aţi ajuns în rai.

Într-o zi, găseşti în biblioteca ta o carte. Aceasta ţi se pare interesantă, căci vorbeşte despre lumina naturală şi foarte strălucitoare care există „afară", ba chiar de faptul că te poţi „scălda" în această lumină. Se pare că acolo există mai multă lumină decât ţi-ai putea imagina vreodată. Şi peste toate, aceasta nu trebuie creată, ci există în mod natural. Acest lucru te umple de uimire şi de neîncredere. La urma urmelor, singurele lumini de care îţi mai aduci aminte sunt cele ale lumânărilor şi ale lanternelor. Cum ar putea exista o astfel de lumină permanentă, care să scalde totul în ea? Îţi vine greu să înţelegi despre ce vorbeşte cartea, căci nu-ţi mai poţi imagina lucrurile decât în relaţie cu realitatea pe care o cunoşti. Ai trăit atât de mult timp în interiorul casei şi în întuneric, încât nu mai crezi că poate exista şi altceva. Singurele lumini pe care le cunoşti sunt cele pe care ţi le-ai creat singur în interiorul casei. Ai trăit atât de mult timp în aceste condiţii încât ai ajuns să îţi fundamentezi toate visele, speranţele, convingerile, filozofia şi modul de viaţă pe criteriul existenţei în interiorul casei tale întunecate. Întregul tău univers se rezumă la viaţa pe care ţi-ai creat-o în interiorul casei tale.

Continui să citeşti această carte aparent „mistică", iar ea îţi vorbeşte despre ce înseamnă să păşeşti în această lumină naturală. Ea pare să descrie o lumină omniprezentă, născută din sine, care iluminează totul în simultaneitate, continuu şi în mod egal. Deşi nu

ai niciun cadru de referință la care să te raportezi pentru a înțelege această imagine, ea atinge o coardă foarte sensibilă din inima ta. În continuare, cartea te învață să ieși afară, adică să treci de zidurile existenței pe care ți-ai creat-o singur. De fapt, ea afirmă că atât timp cât vei rămâne atașat de lumea pe care ți-ai creat-o singur cu scopul de a evita întunericul, nu vei cunoaște niciodată abundența luminii naturale aflată dincolo de zidurile casei tale. Cum să ieși însă în condițiile în care depinzi atât de mult de tot ce ai construit în interiorul acesteia?

Analogia vieții trăite în interiorul propriei tale case corespunde perfect dramei cu care te confrunți. Conștiința ta s-a obișnuit să trăiască în interiorul unei zone închise din sine, pe care o consideră absolută. Ea are patru pereți, o podea și un tavan, și este atât de solidă încât nicio rază de lumină naturală nu poate pătrunde în interiorul ei. Singura lumină la care ai acces este cea pe care ți-o creezi singur. Dacă nu îți creezi situații pozitive de viață, tu trăiești în întuneric. De aceea, tu ești ocupat în permanență cu decorarea casei tale. Cu alte cuvinte, tu încerci să acumulezi în interior tot felul de lucruri (experiențe), în speranța că vei crea astfel puțină lumină în casa pe care ți-ai creat-o singur și în care te-ai izolat complet.

Aceasta este imaginea situației în care te afli: tu trăiești în interiorul casei pe care ți-ai construit-o, complet izolat de lumina naturală de afară, în mijlocul unui câmp deschis scăldat în cea mai strălucitoare lumină cu putință. Din ce este confecționată această casă? Din ce sunt făcute zidurile ei? Casa ta este confecționată din gândurile și din emoțiile tale, iar zidurile ei sunt făcute din psihicul tău, din toate experiențele tale trecute, din toate conceptele, opiniile, punctele de vedere, convingerile, speranțele și visele pe care le-ai adunat de-a lungul timpului în jurul tău. Acestea te înconjoară de pretutindeni, din față și din spate, din dreapta și din stânga, de sus și de jos. În timp, tu te-ai atașat de un set de gânduri și de emoții, pe care le-ai țesut între ele, creând astfel lumea conceptuală în care trăiești.

Această structură mentală blochează în totalitate trecerea luminii naturale care există în afara zidurilor sale. Aceste ziduri

sunt alcătuite din gânduri şi din emoţii, şi sunt suficient de groase pentru a nu permite luminii naturale să pătrundă în interiorul structurii. De aceea, aici nu există altceva decât întuneric. Tu eşti atât de fascinat de gândurile şi de emoţiile tale încât nu mai ieşi niciodată în afara structurii create de ele.

Dacă doreşti să vezi cât de restrictive sunt aceste ziduri, încearcă să treci prin ele. Să spunem că ai o teamă instinctivă de înălţimi. Când erai mic, ai căzut de pe o scară, iar această impresie nu te-a mai părăsit niciodată. Acesta este unul din zidurile tale. Dacă te îndoieşti de acest lucru, încearcă să treci prin el. Să spunem că în viaţa ta se întâmplă ceva care îţi activează această temere străveche şi te decizi să te confrunţi cu ea. Cu cât te apropii mai tare de ea, cu atât mai puternică devine nevoia ta de a te retrage. Amintirile din trecutul tău alcătuiesc o frontieră pe care doreşti intuitiv să o eviţi. Acest lucru este cât se poate de natural, căci nimeni nu încearcă să treacă printr-un zid, ci îl evită. Din cauză că ai făcut acest lucru atât de mult timp, aceste ziduri au sfârşit prin a te izola complet în interiorul perimetrului pe care îl creează. Ele au devenit astfel o închisoare, iar conştiinţa ta nu mai reuşeşte să treacă de limitele lor. Nefiind capabil să te apropii de ele, tu nu mai ai nicio idee legată de ceea ce se întâmplă dincolo de ele.

Atunci când te apropii de frontierele create de gândurile şi emoţiile tale, te simţi ca şi cum te-ai îndrepta către un abis. Ultimul lucru din lume pe care ţi-l doreşti este să sari în el. În realitate, dacă doreşti să devii cu adevărat liber, va trebui să treci prin acest abis, căci numai astfel poţi ieşi din închisoarea pe care ţi-ai creat-o singur. Mai devreme sau mai târziu, îţi vei da seama că tu nu eşti condamnat să trăieşti de-a pururi în întuneric şi că singurele care te împiedică să ai acces la lumina infinită sunt zidurile pe care ţi le-ai creat singur din gândurile şi din emoţiile tale. Este foarte important să faci această distincţie dacă doreşti să descoperi lumina. Dacă vezi un zid care te protejează de întunericul etern, este normal să nu îţi doreşti să te apropii de el, dar dacă vezi un zid care împiedică lumina să ajungă la tine, normal este să te apropii de el şi să îl dărâmi, pentru a lăsa astfel lumina să

treacă. În literatura mistică se spune că pentru a ajunge la lumina infinită trebuie să treci prin noaptea cea mai întunecată. Acest așa-zis „întuneric" este de fapt un zid care împiedică trecerea luminii. Ceea ce trebuie să faci tu este să treci dincolo de acest zid.

Nu este deloc greu să treci dincolo de ziduri. Zi de zi, fluxul natural al vieții se ciocnește de aceste ziduri și încearcă să le dărâme, dar noi le apărăm de fiecare dată. Ceea ce trebuie să înțelegi este că atunci când te aperi, tu îți aperi de fapt aceste ziduri. În afara lor nu există nimic de apărat. În afara lucidității conștiinței pure nu mai există decât casa pe care ți-ai construit-o pentru a locui în interiorul ei. Ea reprezintă lucrul pe care îl aperi, cu scopul de a te proteja, căci tu te ascunzi în interiorul ei. Ori de câte ori se întâmplă ceva care îți pune în pericol zidurile psihicului tău, tu devii extrem de defensiv. Tu ți-ai construit o imagine de sine, te-ai mutat în interiorul ei, iar acum îți aperi această casă cu toate armele de care dispui. Această casă cu care te identifici este alcătuită în totalitate din gândurile tale. Atunci când spui: „Sunt o femeie în vârstă de 45 de ani. Sunt măritată cu Joe și am absolvit școala cutare...", acestea sunt simple gânduri. Ceea ce ție ți se pare real sunt simple gânduri de care te cramponezi cu disperare: „Bine, dar am fost majoretă și șefa clasei mele." Da, dar acest lucru s-a întâmplat acum 30 de ani. Aceste situații nu mai există în lumea reală. Ele continuă să existe însă în interiorul tău, sub forma zidurilor în interiorul cărora trăiești.

Ce se întâmplă dacă cineva pune la îndoială imaginea ta legată de sine și face o gaură cât de mică în ea? De pildă, ce se poate întâmpla dacă cineva zdruncină unul din gândurile care alcătuiesc fundația casei pe care a construit-o psihicul tău? De pildă, imaginează-ți că la vârsta de 20 de ani cineva îți spune: „Aceștia nu sunt părinții tăi. Ai fost adoptat. Nu ți-au spus niciodată?" Ai vrea să negi cu înverșunare această afirmație, dar persoana respectivă îți arată documentele de adopție. Dintr-odată, întreaga ta imagine de sine se cutremură din temelii. Este suficient ca un singur gând aflat la temelia acestei imagini să se dovedească greșit pentru ca întreaga structură să înceapă să se clatine amenințător. În ființa ta apare o teamă feroce și se produce o agitație incredibilă,

din cauză că un singur gând pe care l-ai considerat imuabil se dovedeşte a fi greşit. Motivul pentru care te simţi atât de zdruncinat este că această slăbiciune pune în pericol întreaga casă a psihicului tău, pe care ţi-ai construit-o şi în care locuieşti, simţindu-te atât de confortabil. Ca să corectezi această situaţie, începi să îţi construieşti un întreg edificiu mental: „Tot ce ştiu este că părinţii mei adoptivi au fost foarte cumsecade, aşa cum părinţii mei biologici nu ar fi putut fi niciodată. Faptul că m-au adoptat şi m-au crescut la fel ca pe copilul lor mă face să cred că au fost încă şi mai deosebiţi decât credeam până acum." Prin astfel de gânduri, tu astupi destul de eficient gaura creată în eşafodajul structurii tale interioare. Aşa procedăm noi întotdeauna cu zidurile noastre. Noi încercăm să le menţinem cât mai solide, astfel încât nimic să nu le pună în pericol stabilitatea.

Te rog să remarci faptul că tu ai astupat gaura din zidurile personalităţii tale cu ajutorul altor gânduri. Aşa procedează toţi oamenii. La fel ca cele două personaje din povestea noastră, care s-au baricadat pline de teamă în interiorul casei lor întunecoase, deşi aceasta se afla în plin câmp luminat de soare, făcând apoi tot ce le-a stat în puteri pentru a crea puţină lumină artificială în interiorul casei, noi încercăm din răsputeri să ne construim o lume în interiorul zidurilor exterioare ale personalităţii noastre în care să aducem o rază de lumină în întunericul generalizat. Ne decorăm zidurile cu amintirile experienţelor noastre trecute şi cu visele noastre legate de viitor. Dar acestea nu sunt altceva decât simple gânduri. La fel cum oamenii din povestea noastră au în permanenţă posibilitatea de a ieşi afară din casă, şi noi avem în permanenţă posibilitatea de a ieşi din lumea artificială a gândurilor noastre, într-o lume exterioară nelimitată. Conştiinţa noastră se poate dilata oricât de mult, putând cuprinde în sine întregul spaţiu cosmic, nu doar spaţiul limitat în care ne-am obişnuit să trăim. Mai târziu, când vom privi retroactiv casa în care am locuit atâta vreme, ne vom întreba uimiţi cum ne-am putut acomoda cu ea.

În asta constă călătoria noastră spirituală. Adevărata libertate este mai aproape de noi decât putem crede. Ea există pur şi simplu în afara zidurilor de autoapărare pe care ni le-am construit.

Iluminarea este într-adevăr ceva foarte special, dar noi nu ar trebui să ne focalizăm asupra ei, ci asupra zidurilor create de noi înșine care ne blochează accesul luminii. Ce sens are să ne construim astfel de ziduri care să ne blocheze accesul la lumină, iar apoi să căutăm iluminarea!? Dacă dorești să ieși în afara acestor ziduri, tot ce trebuie să faci este să lași viața de zi cu zi să le dărâme, respectiv să nu mai participi la susținerea, întreținerea și apărarea fortăreței tale.

Imaginează-ți conștiința alcătuită din gândurile tale stând în mijlocul unui ocean de lumină provenită de la o mie de miliarde de stele. Imaginează-ți conștiința ta prinsă în capcana întunericului din această casă, luptându-se zilnic să supraviețuiască la lumina artificială a experiențelor tale limitate. În continuare, imaginează-ți că aceste ziduri se prăbușesc, iar conștiința ta devine liberă fără niciun efort, dilatându-se în strălucirea care a reprezentat dintotdeauna esența ei. Dacă ar fi să numim într-un fel această experiență, nu i-am putea spune decât: iluminare.

Capitolul 13

Mult dincolo de această lume

În ultimă instanţă, cuvântul „dincolo" surprinde perfect adevărata semnificaţie a spiritualităţii. În sensul său cel mai elementar, a trece dincolo înseamnă a-ţi depăşi propriile limite, a nu mai exista în starea ta curentă. Atunci când treci dincolo de tine însuţi, ajungi într-o lume în care nu mai există hotare şi frontiere. Limitele şi frontierele nu pot exista decât atunci când încetezi să mai treci dincolo de tine însuţi. Dacă nu te opreşti niciodată din acest proces, înseamnă că ai trecut într-o lume în care nu mai există limite, hotare şi orice frontieră care ar delimita un sine restrictiv.

Dincolo se află infinitul, în toate direcţiile. Dacă îndrepţi o rază laser către un spaţiu în care nu există nimic, ea va continua să avanseze la infinit. Ea nu încetează să facă acest lucru decât în măsura în care creezi în calea ei un obstacol pe care nu îl poate penetra. Aceste obstacole creează aparenţa finitului în interiorul spaţiului infinit. Obiectele par finite numai pentru că percepţia ta se loveşte de frontierele tale mentale. În realitate, tot ceea ce există este infinit. Tu eşti cel care dă acestei infinităţi o formă limitată şi care vorbeşte de frontiere. Ce sunt aceste frontiere? Nimic altceva decât fragmente ale infinităţii. În realitate nu există limite. Nu există decât universul infinit.

Pentru a trece dincolo, trebuie să transcenzi limitele pe care ţi le-ai creat singur, definind toate lucrurile din realitatea ta. Asta înseamnă să îţi modifici însuşi centrul fiinţei. În momentul de faţă

tu te foloseşti de mintea ta analitică pentru a împărți lumea în obiecte individuale create de gândurile tale. În continuare, tu te foloseşti de aceeaşi minte pentru a crea interconexiuni definite ale acestor obiecte, în încercarea de a păstra o aparență de control asupra lumii exterioare. Acest mecanism devine cu deosebire evident atunci când încerci să îți explici lucrurile necunoscute. De pildă, îți spui: „Nu am nicio îndoială că mâine nu va ploua, căci este ziua mea liberă. Iar cum lui Jennifer îi place să iasă în aer liber, cu siguranță va dori să meargă cu mine într-o drumeție. De fapt, dacă mi-aş dori o zi liberă, Tom m-ar acoperi imediat la serviciu. La urma urmelor, şi eu l-am acoperit o dată pe el." Tu îți creezi astfel o întreagă lume în imaginația ta, încercând să îți explici lumea exterioară, inclusiv viitorul. Punctele tale de vedere, opiniile, preferințele, conceptele, obiectivele şi convingerile tale sunt tot atâtea modalități de a reduce universul infinit la o imagine finită pe care să o poți controla. Dat fiind că mintea analitică nu poate gestiona infinitatea, tu ți-ai creat o realitate alternativă alcătuită din gândurile tale finite, care rămân întotdeauna fixe în mintea ta. Ai luat realitatea, ai divizat-o în fragmente şi ai selectat câteva dintre acestea, pe care le-ai pus laolaltă, creând astfel o imagine mentală. Acest model mental a devenit apoi realitatea ta, iar acum faci tot ce îți stă în puteri, zi şi noapte, pentru a adapta lumea exterioară astfel încât să se potrivească cu modelul tău. Tu etichetezi automat tot ce nu se potriveşte ca fiind rău, nedrept sau greşit.

Dacă se întâmplă ceva care nu corespunde imaginii tale mentale despre lume, tu opui rezistență, te aperi, raționalizezi. Te simți frustrat şi furios din cauza unor lucruri minore, pentru simplul motiv că acestea nu corespund modelului tău interior asupra realității. Dacă doreşti să transcenzi acest model, va trebui să-ți asumi riscul de a nu mai crede în el. Atunci când modelul tău mental te deranjează, înseamnă că el nu mai descrie fidel realitatea înconjurătoare. De aceea, nu ai de ales decât între două alternative: fie opui rezistență realității, fie treci dincolo de limitele modelului tău.

Pentru a putea trece dincolo de acest model, trebuie mai întâi de toate să înțelegi de ce l-ai construit. Cea mai uşoară modalitate de a înțelege constă în a studia ce se întâmplă atunci când modelul

nu funcționează. Probabil că ți s-a întâmplat să îți construiești un întreg model de viață pe baza comportamentului unei alte persoane sau a permanenței unei relații. Când modelul nu a mai fost adecvat, ai simțit că întreaga ta lume interioară se prăbușește. Dacă persoana în funcție de care ți-ai construit întregul model te-a părăsit, a murit sau și-a schimbat într-un fel comportamentul, modelul tău s-a prăbușit ca un castel din cărți de joc, iar imaginea ta de sine, inclusiv a relațiilor tale cu lumea exterioară, a început să se destrame. Ai intrat atunci în panică și ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a o menține: ai implorat, te-ai certat și te-ai luptat din răsputeri pentru a împiedica intrarea în colaps a lumii tale.

Dacă ai trăit o astfel de experiență (și marea majoritate a oamenilor au trăit), ți-ai dat probabil seama că modelul pe care ți l-ai construit a fost fragil (în cel mai bun caz). În astfel de cazuri, modelul și tot ce conține el, inclusiv imaginea ta de sine și cea legată de restul realității, se pot prăbuși în orice moment. Experiențele de acest fel se numără printre cele mai importante experiențe de viață posibile, căci îți permit să te confrunți direct cu motivele pentru care ți-ai construit respectivul model. Nivelul de dezorientare și de disconfort pe care îl simți într-un astfel de moment este înfricoșător. Tu simți că te îneci și încerci totul pentru a-ți regăsi cadrul de referință familiar, adică percepția normală.

Nu este însă necesar ca întreaga lume să se prăbușească în jurul nostru pentru a înțelege acest mecanism. Noi încercăm în permanență să susținem modelul mental pe care ni l-am construit. Dacă dorești să înțelegi de ce faci anumite lucruri, nu le mai face și vezi ce se întâmplă. Să spunem că ești fumător. Dacă te decizi să nu mai fumezi, te confrunți în scurt timp cu impulsurile care te-au făcut să te apuci de fumat. Ele reprezintă motivul cel mai apropiat de tine pentru care fumezi. Dacă îți vei analiza aceste impulsuri vei vedea ce anume le-a cauzat. Vei cunoaște astfel următorul strat al cauzalității, apoi următorul, și așa mai departe. În mod similar, există un motiv pentru care mănânci prea mult, sau pentru care te îmbraci în felul în care o faci. De fapt, există un motiv pentru orice faci. Dacă dorești să afli de ce îți pasă atât de tare de hainele pe care le porți sau de o anumită coafură, nu mai purta aceste haine

sau această coafură într-o zi şi vezi ce se întâmplă. Trezeşte-te dimineaţa şi ieşi afară cu părul în dezordine, dar fii atent la energia din interiorul tău. Vezi ce se întâmplă dacă nu faci lucrurile care te fac să te simţi confortabil. În acest fel, vei înţelege de ce le faci.

Tu încerci în permanenţă să rămâi în interiorul zonei tale de confort. În acest scop, faci tot ce îţi stă în puteri pentru a păstra persoanele, locurile şi obiectele din viaţa ta în ordinea care corespunde modelului tău mental. Atunci când nu reuşeşti, începi să te simţi neconfortabil. Mintea ta devine foarte activă, spunându-ţi în permanenţă ce să faci pentru a restabili ordinea cunoscută. Atunci când cineva se comportă în afara aşteptărilor tale, mintea ta intră în panică. Ea începe să se întrebe imediat: „Ce trebuie să fac? Nu pot să ignor pur şi simplu ce a făcut. Ar trebui să îl abordez, sau să rog pe altcineva să vorbească cu el." Cu alte cuvinte, mintea ta îţi spune să reglezi imediat situaţia. Unicul lucru care o interesează nu este să faci un lucru sau altul, ci doar să te întorci în zona ta de confort. Această zonă este prin excelenţă finită. De aceea, orice încercare de a rămâne în interiorul ei te limitează în mod automat. Transcenderea acestei zone înseamnă renunţarea la efortul de a menţine lucrurile în limitele definite de tine.

Aşadar, există două modalităţi de a trăi. Prima este aceea în care îţi consacri întreaga viaţă pentru a rămâne în interiorul zonei tale de confort, iar a doua este aceea în care încerci din răsputeri să te eliberezi. Cu alte cuvinte, tu îţi poţi consacra întreaga viaţă idealului de a te asigura că nimic nu iese în afara limitelor modelului tău mental, sau idealului de a te elibera de limitările acestui model.

Pentru a înţelege mai bine acest proces, imaginează-ţi că te afli la o grădină zoologică şi te distrezi de minune, până când vezi un tigru într-o cuşcă mică. Fără să vrei, te gândeşti cum ar fi să îţi petreci tot restul zilelor într-un mediu atât de restrâns. Chiar şi simplul gând îţi dă fiori pe şira spinării. Adevărul este însă că zona ta de confort reprezintă exact o astfel de cuşcă, cu singura diferenţă că ea nu îţi limitează corpul, ci conştiinţa. Dat fiind că nu eşti capabil să ieşi în afara zonei tale de confort, tu eşti practic închis în interiorul acesteia.

Dacă vei observa cu atenție ce se întâmplă, vei constata că ești dispus să rămâi în această cușcă numai pentru că ți-e frică. Zona ta de confort îți este familiară. Dincolo de ea se află însă necunoscutul. Pentru a înțelege și mai bine acest lucru, imaginează-ți o persoană extrem de paranoică. Aceasta se simte tot timpul speriată, fiind convinsă în fiecare moment al vieții sale că cineva îi vrea răul. Dacă îi oferi cușca tigrului, spunându-i că acolo va fi protejată, s-ar putea foarte bine să accepte oferta ta. Această persoană nu ar considera cușca o limitare a spațiului său personal, ci un mijloc eficient de protecție. Ceea ce ție ți se pare o închisoare, ei i se pare un factor de siguranță. Tu cum te-ai simți dacă un serviciu de securitate ar veni și ți-ar baricada întreaga casă, bătând în cuie ușile și punându-ți gratii la ferestre? Ai intra în panică și ai dori să ieși imediat afară, sau le-ai mulțumi agenților de securitate pentru siguranța pe care ți-o oferă?

Marea majoritate a oamenilor optează pentru a doua variantă atunci când vine vorba de limitele psihicului lor. Ei își doresc să rămână pentru totdeauna în zona lor de confort și să se simtă în siguranță. În niciun caz nu simt nevoia să strige: „Scoateți-mă afară! Sunt blocat în această lume minusculă, în care totul se derulează după aceeași rutină și în care trebuie să îmi fac griji pentru tot ce fac ceilalți, pentru felul în care arăt și pentru tot ce spun vreodată. Vreau să ies!" De fapt, ei nu numai că nu vor să iasă afară, dar încearcă din răsputeri să mențină stabilitatea acestei cuști. Atunci când nu se simt confortabil, ei sunt dispuși să facă orice pentru a se întoarce în siguranța și confortul cuștii pe care și-au creat-o singuri. Cu alte cuvinte, ei își iubesc această cușcă. Ori de câte ori zăbrelele ei slăbesc, ei le fixează imediat la loc, astfel încât să se simtă din nou confortabil în interiorul ei.

Atunci când începi să te trezești din punct de vedere spiritual, tu realizezi că ești prins într-o cușcă. Privești în jurul tău și constați că te afli într-un spațiu atât de înghesuit încât abia dacă reușești să te miști în interiorul lui. La cea mai mică mișcare, te lovești de limitele propriei tale zone de confort. De pildă, te temi să le spui oamenilor ce gândești cu adevărat. Ești prea speriat pentru a te

manifesta liber, așa cum ești. Nu te simți niciodată bine decât dacă poți controla situația.

De ce faci toate aceste lucruri? Practic, nu ai niciun motiv. Aceste limite nu ți-au fost fixate de altcineva. Tu ești cel care ți le-ai fixat, singur. Atunci când nu te afli în interiorul zonei tale de confort, tu te simți speriat, rănit și amenințat. Tigrul își cunoaște limitele cuștii, căci dacă încearcă să le depășească se lovește de gratii. În mod similar, dacă încerci să îți depășești limitele propriei cuști, psihicul tău începe să opună rezistență, ca și cum s-ar lovi de niște gratii. De îndată ce te apropii de limitele zonei tale de confort, el îți dă de înțeles acest lucru în termeni cât se poate de clari.

Să analizăm puțin în ce constă această zonă de confort prin intermediul unui exemplu. În trecut, dacă doreai să ții un câine în curtea din spate, trebuia să pui un gard, pentru ca animalul să nu fugă. În zilele noastre nu mai este nevoie de gard, căci totul a devenit electronic. De aceea, este suficient să instalezi o zgardă electronică la gâtul câinelui. Fericit, animalul se gândește: „Uau! Sunt liber! Până acum trebuia să stau în interiorul unui gard. Acum pot merge oriunde doresc. E grozav!" De bună seamă, el se îndreaptă glonț exact către locurile în care nu are voie să meargă, dar de îndată ce ajunge la limita unde ar fi trebuit să fie gardul, începe să latre și sare înapoi. Ce s-a întâmplat? Acolo se află o limită invizibilă, iar când câinele se apropie de ea, zgarda îi transmite un mic șoc electric. Durerea este suficient de neplăcută pentru ca animalul să se teamă ori de câte ori se apropie de limita invizibilă. După cum poți vedea, o cușcă nu trebuie neapărat să arate ca o închisoare cu zăbrele. Uneori, ea este creată de teamă și de disconfort. În mod similar, ori de câte ori te apropii de limitele zonei tale de confort, tu începi să te simți neconfortabil și nesigur. Acestea sunt gratiile cuștii tale. Din păcate, atât timp cât rămâi în interiorul ei, tu nu poți ști ce se întâmplă în afara cuștii. Lumea ta pare finită și temporală numai din cauza hotarelor acestei cuști. Dincolo de acestea încep eternitatea și infinitatea.

A trece „dincolo" înseamnă a trece dincolo de limitele acestei cuști. Sufletul este infinit și nu are nevoie de o cușcă. El este liber

să se dilate în toate direcţiile şi să experimenteze întreaga viaţă. Acest lucru nu se poate întâmpla însă decât dacă eşti dispus să priveşti în faţă realitatea, fără niciun filtru mental. Dacă încă mai ai hotare psihice – iar existenţa lor este uşor de constatat, căci te loveşti de ele în fiecare zi –, trebuie să îţi propui să treci dincolo de acestea. Reţine însă: decorarea cuştii tale cu experienţe frumoase, cu amintiri sublime şi cu vise măreţe nu este totuna cu transcenderea ei. Indiferent cum o numeşti, o cuşcă rămâne o cuşcă. Tu trebuie să îţi propui să treci dincolo de ea.

Aşa cum spuneam, tu te loveşti de limitele cuştii tale în fiecare zi. În astfel de cazuri, fie te tragi înapoi, fie încerci să modifici în mod forţat realitatea exterioară astfel încât să continui să te simţi confortabil. Cu alte cuvinte, tu te foloseşti de geniul minţii tale pentru a rămâne în interiorul cuştii. Planifici zi şi noapte ce mai poţi face pentru a rămâne în interiorul zonei tale de confort. Uneori nu poţi adormi noaptea din cauză că te gândeşti prea intens ce ai de făcut pentru a rămâne în interiorul acestei cuşti: „Ce să fac pentru ca ea să nu mă părăsească? Cum o pot împiedica să devină interesată de un alt bărbat?" În acest fel, nu încerci decât să te asiguri că nu te vei lovi de zăbrelele cuştii tale.

Să ne întoarcem pentru o clipă la exemplul cu câinele. Dacă acesta era obişnuit să cutreiere liber, momentul în care se decide să nu mai depăşească hotarele micului spaţiu pe care i l-ai desemnat (pentru că se teme de ele) reprezintă o zi tristă pentru el. Ce se întâmplă însă dacă avem de-a face cu un câine cu adevărat curajos şi ferm hotărât să îşi păstreze cu orice preţ libertatea? Acest câine nu renunţă cu una cu două. El stă tot timpul în preajma zonei în care zgarda sa începe să vibreze şi face în fiecare zi un pas mic înainte, încercând să se obişnuiască cu senzaţia câmpului de forţă. Dacă va continua în acest fel, mai devreme sau mai târziu va reuşi să treacă de acesta. Nimeni şi nimic nu l-ar putea împiedica să o facă. Nefiind altceva decât o graniţă artificială, el o va putea depăşi în momentul în care se va obişnui cu disconfortul de moment creat de trecerea ei. Tot ce trebuie să facă în această direcţie este să îşi păstreze fermitatea voinţei şi să suporte disconfortul creat. Zgarda

nu îl poate răni efectiv. Ea nu face altceva decât să îi creeze o senzație de disconfort. Dacă animalul este dispus să treacă dincolo de zona sa de confort, el va putea ieși în afara zonei desemnate de tine și se va putea întoarce la tine ori de câte ori va dori.

Cușca psihologică în care te afli tu este absolut comparabilă. Atunci când te apropii de limitele ei, tu te simți nesigur, gelos, speriat sau obsesiv. Dacă nu ești foarte diferit de majoritatea oamenilor, te tragi înapoi și nu mai încerci a doua oară. Adevărata spiritualitate începe însă atunci când te decizi să nu renunți niciodată la o nouă încercare. Ea constă în angajamentul de a trece dincolo, indiferent de prețul plătit. Este o călătorie infinită, care înseamnă să treci dincolo de propriile tale frontiere în fiecare clipă, pentru tot restul vieții tale. Asta înseamnă să stai tot timpul în preajma zonelor care te fac să te simți neconfortabil, fără să te întorci niciodată în zona ta de confort. Un om cu adevărat spiritual împinge în fiecare clipă aceste hotare, din ce în ce mai departe, și nu se întoarce niciodată de unde a plecat.

Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că trecerea dincolo de limitele tale psihologice nu îți poate face niciun rău. Dacă ești dispus să stai la limita zonei tale de confort și să continui să mergi înainte, vei trece dincolo de aceasta. Înainte te retrăgeai atunci când te simțeai neconfortabil. Acum nu faci decât să te relaxezi și să treci dincolo de zona respectivă. La acest lucru se rezumă întregul proces al transcendenței. Treci dincolo de locul în care te aflai acum un minut și gestionezi situația din momentul prezent.

Tu ești dispus să treci dincolo și să nu mai simți nicio limitare? Imaginează-ți că ai o zonă de confort atât de extinsă încât nimic nu te mai poate deranja, indiferent ce se întâmplă în viața ta. Treci cu ușurință de la un eveniment la altul, iar mintea ta rămâne în permanență tăcută. Nu faci altceva decât să interacționezi cu realitatea din fața ta, păstrându-ți pacea interioară și inspirația. Chiar dacă inima ta mai reacționează când și când, simțindu-și anumite hotare amenințate, mintea ta nu începe să se lamenteze, căci tu lași totul să treacă prin tine. Așa trăiesc marii înțelepți. Dacă te antrenezi la fel ca un mare sportiv să te relaxezi de îndată

ce simţi apăsarea unui buton emoţional şi să mergi mai departe, totul se termină aici. Îţi dai astfel seama că orice s-ar întâmpla, tu vei fi de-a pururi în siguranţă. Nimic nu te poate limita cu adevărat decât numai frontierele pe care ţi le-ai impus singur, iar acum ştii cum să procedezi atunci când te izbeşti de acestea. În final ajungi chiar să îţi priveşti cu iubire propriile frontiere, căci acestea îţi indică direcţia în care trebuie să te îndrepţi în continuare pentru a te elibera complet. Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să te relaxezi constant şi să mergi mai departe. Într-o bună zi, când te vei aştepta mai puţin, te vei trezi faţă în faţă cu infinitatea. Asta înseamnă să treci „dincolo", adică să transcenzi.

Capitolul 14

Detaşarea de falsa soliditate

Locul din interiorul psihicului individual este extrem de complex şi de sofisticat. Aici există tot felul de forţe conflictuale, care se modifică în permanenţă datorită unor stimuli interiori şi exteriori. Datorită lor, nevoile, temerile şi dorinţele se schimbă considerabil în perioade relativ scurte de timp. De aceea, foarte puţini oameni înţeleg cu adevărat ce se întâmplă în interiorul lor. Luciditatea lor nu este suficient de mare pentru a putea observa toate aceste transformări complexe ale energiilor şi relaţiile de tip cauză-efect care există între gândurile, emoţiile şi nivelele lor energetice. În consecinţă, ei fac un efort permanent pentru a-şi menţine integritatea egoului individual. Acest lucru nu este însă deloc simplu, căci nimic nu este stabil în interiorul lor: stările lor de spirit, dorinţele, preferinţele, antipatiile, stările de entuziasm şi de letargie. Menţinerea disciplinei necesare pentru a crea măcar o aparenţă de control şi de ordine pe acest nivel reprezintă o sarcină permanentă.

Atunci când te lupţi constant cu aceste schimbări psihologice şi energetice, fără să înţelegi mare lucru din ele, tu suferi. Chiar dacă nu ţi se pare că suferi, prin comparaţie cu alte momente de suferinţă mai intensă, adevărul este că responsabilitatea de a-ţi menţine integritatea egoului reprezintă o formă de suferinţă în sine. Acest lucru devine cu deosebire evident atunci când realitatea pe care o cunoşti începe să se destrame. În acest caz, psihicul tău intră într-o

stare de agitaţie frenetică, iar tu faci un efort disperat să îţi menţii integritatea lumii aşa cum o cunoşti. De ce anume te poţi agăţa însă? Singurele „obiecte" care îţi populează psihicul sunt gândurile, emoţiile şi mişcările energetice, care nu sunt solide. Ele sunt la fel ca norii: vin şi pleacă, având o existenţă efemeră în vastitatea spaţiului tău interior. Şi totuşi, tu te cramponezi de ele, ca şi cum acest lucru ar putea substitui soliditatea lor. Budiştii au creat un termen pentru acest mecanism: „ataşament". În ultimă instanţă, psihicul uman nu este altceva decât o sumă de ataşamente.

Pentru a înţelege mai bine în ce constă ataşamentul, trebuie să înţelegem cine este cel care se ataşează. Dacă te vei retrage suficient de mult în interiorul tău, vei constata că există un aspect al fiinţei tale care nu se schimbă niciodată. Aceasta este conştiinţa sau luciditatea ta. Ea este cea conştientă de gândurile, emoţiile şi stimulii senzoriali receptaţi de simţurile tale fizice. Ea este adevărata rădăcină a Sinelui tău. Tu nu eşti una cu gândurile tale, ci eşti martorul lor. Nu eşti una cu emoţiile tale, ci doar le simţi. Nu eşti una cu corpul tău, ci îl priveşti în oglindă şi experimentezi această lume exterioară prin intermediul ochilor şi urechilor sale. În esenţă, tu eşti fiinţa conştientă care ştie că este conştientă de toate aceste „obiecte" interioare şi exterioare.

Dacă îţi vei explora propria conştiinţă, care nu este altceva decât atenţie pură sau luciditate, vei constata că aceasta nu există într-un punct particular din spaţiu, ci este mai degrabă un câmp ce se focalizează asupra unui set particular de obiecte prin intermediul procesului de concentrare. Spre exemplu, tu îţi poţi conştientiza un singur deget sau întregul corp. Te poţi pierde într-un singur gând, sau poţi fi simultan conştient de toate gândurile şi emoţiile tale, de corpul tău şi de mediul înconjurător. Conştiinţa este un câmp dinamic al lucidităţii care are capacitatea de a se focaliza asupra unei fante sau de a se dilata oricât de mult doreşte. Atunci când conştiinţa se concentrează suficient de intens, ea uită de simţul infinit al Sinelui. Cu alte cuvinte, ea nu se mai experimentează pe sine ca un câmp de conştiinţă pură, ci se identifică cu obiectele asupra cărora se focalizează. Aşa cum am mai arătat, asta

se întâmplă atunci când eşti atât de absorbit de un film încât uiţi complet de faptul că stai într-un cinematograf întunecat şi friguros. În acest caz, conştiinţa nu se mai concentrează asupra corpului şi asupra mediului înconjurător, ci asupra universului virtual creat de film, care o absoarbe până la uitarea completă de sine. Acest exemplu poate fi generalizat la întreaga experienţă de viaţă. Simţul identităţii este determinat de focalizarea conştiinţei.

Ce anume te determină însă să îţi focalizezi conştiinţa asupra unui aspect sau altul? Pe nivelul cel mai elementar, focalizarea conştiinţei este determinată de tot ceea ce îţi captează atenţia pentru că se diferenţiază de restul. Pentru a înţelege mai bine acest lucru, imaginează-ţi că eşti focalizat asupra observării vastului spaţiu interior, prin care trece fluxul delicat al unor forme-gând întâmplătoare: o pisică, un cal, un cuvânt, o culoare sau un gând abstract. Să spunem acum că unul din aceste obiecte se diferenţiază de restul fluxului. Îţi dai imediat seama că cu cât te focalizezi mai intens asupra lui, cu atât mai mult îşi încetineşte el mişcarea. În final, dacă te focalizezi suficient de intens asupra lui, el se opreşte complet. Forţa conştiinţei tale îl poate stabiliza prin simpla focalizare asupra lui. Aşa cum un peşte poate trece prin apă, dar nu şi prin gheaţă, care nu este altceva decât apă concentrată, tiparele energetice mentale şi emoţionale devin fixe atunci când întâlnesc în cale conştiinţa concentrată. Simpla diferenţiere creată de concentrarea conştiinţei asupra unui obiect în defavoarea celorlalte dă naştere ataşamentului. Consecinţa acestuia este că gândurile şi emoţiile selective rămân pe loc o perioadă suficient de lungă de timp pentru a constitui cărămizile psihicului.

Ataşamentul este unul din cele mai primordiale acte. Dat fiind că unele obiecte rămân mai mult timp în atenţia conştiinţei, în timp ce altele trec cu uşurinţă prin ea, luciditatea tinde să se focalizeze mai uşor asupra lor. Ele devin astfel puncte fixe şi dau naştere unui simţ al orientării, al relaţiei şi al siguranţei în mijlocul schimbărilor interioare constante. În continuare, această nevoie de orientare se extinde inclusiv asupra lumii exterioare. Deşi te cramponezi în principal de obiectele interioare, tu te foloseşti de acestea pentru a

te orienta şi pentru a te conecta în mijlocul multitudinii de obiecte fizice pe care ţi le prezintă simţurile. Creezi apoi gânduri care unesc aceste obiecte într-o imagine coerentă şi te ataşezi de această structură creată de tine. În final, te simţi atât de conectat cu această structură încât îţi construieşti întreaga identitate în jurul ei. Datorită ataşamentului tău faţă de ea, aceasta rămâne fixă, iar tu te conectezi şi mai puternic cu ea. Aşa se naşte psihicul uman. Prin ataşamentul tău faţă de diferite obiecte-gând efemere, tu creezi în mijlocul oceanului minţii goale o insulă aparent solidă. Atunci când dispui de un gând care rămâne, tu ai în sfârşit ceva de care să te agăţi. Cu cât te cramponezi de mai multe astfel de gânduri, cu atât mai solidă devine structura interioară asupra căreia se focalizează conştiinţa ta. Cu cât aceasta îşi îngustează mai mult atenţia pentru a se focaliza asupra structurii create de ea, cu atât mai puternică devine tendinţa de a te folosi de această structură pentru a-ţi defini identitatea. Ataşamentele creează cărămizile şi mortarul cu ajutorul cărora îţi construieşti sinele conceptual. În mijlocul vastului spaţiu interior, tu îţi creezi o insulă solidă de care să te sprijini, folosindu-te în acest scop exclusiv de vaporii gândurilor tale.

Cine este cel care se simte pierdut şi care încearcă să îşi construiască un simţ al identităţii pentru a se regăsi pe sine? Aceasta este însăşi esenţa spiritualităţii. Tu nu te vei descoperi niciodată pe sine în structura pe care ţi-ai construit-o pentru a te defini. Oricât de uimitoare ar fi gândurile şi emoţiile pe care le acumulezi şi oricât de frumoasă, de interesantă şi de dinamică ar fi structura pe care ţi-o construieşti cu ajutorul lor, aceasta nu va fi niciodată una cu tine, de vreme ce tu ai fost cel care a construit-o. Tu eşti cel care se simte rătăcit, confuz şi nesigur pentru că te-ai îndepărtat de adevărata ta identitate, care este Sinele tău. Datorită panicii create, tu ai învăţat să te ataşezi şi să te cramponezi de gândurile şi de emoţiile care treceau prin conştiinţa ta. Te-ai folosit astfel de ele pentru a-ţi crea o personalitate, o *persona*, un concept al identităţii de sine care să îţi permită să te defineşti. Conştiinţa ta s-a fixat asupra obiectelor de care s-a ataşat şi a ajuns să le numească „acasă". Datorită modelului pe care ţi l-ai construit, îţi este mai uşor să acţionezi, să iei decizii şi să te conectezi cu lumea

exterioară. Dacă vei avea îndrăzneala de a privi în faţă acest mecanism, vei înţelege că tu ţi-ai centrat întreaga viaţă în jurul modelului pe care ţi l-ai construit.

Să intrăm puţin în detalii. Tu susţii un set constant de gânduri şi concepte în mintea ta, de genul: „Eu sunt femeie." Da, chiar şi acest concept este un simplu gând menţinut în mintea ta. Tu, cel adevărat, care susţii acest gând, nu eşti nici bărbat, nici femeie. Tu eşti conştiinţa pură care percepe acest gând şi care vede un trup de femeie ori de câte ori te priveşti în oglindă. De aceea, te cramponezi cu putere de acest gând. Îţi spui de asemenea: „Am vârsta cutare şi cred în cutare filozofie de viaţă." În acest fel, te defineşti gând cu gând, ţinând cont de ceea ce crezi: „Cred (sau nu) în Dumnezeu. Cred în pace şi în non-violenţă, sau în supravieţuirea celui mai puternic. Cred în capitalism sau în neo-socialism." Prin acest mecanism, tu te cramponezi practic de un set de gânduri, din care îţi construieşti o structură relaţională extrem de complexă, cu care ajungi să te identifici. În realitate, tu nu eşti una cu această structură. Aceasta nu este altceva decât o sumă de gânduri pe care le-ai atras în jurul tău, în încercarea de a te defini pentru că te simţeai pierdut în interiorul tău.

În esenţă, tu încerci să îţi creezi astfel un simţ al stabilităţii şi o soliditate interioară, care generează un simţ fals, dar binevenit, al securităţii. Mai mult decât atât, îţi doreşti ca şi ceilalţi oameni din jurul tău să facă acelaşi lucru, astfel încât să le poţi prezice comportamentul. Dacă aceştia nu au o identitate stabilă, acest lucru te deranjează, căci tu îţi bazezi toate predicţiile legate de comportamentul lor ţinând cont de modelul tău interior. Acest scut protector alcătuit din convingeri şi din concepte referitoare la lumea exterioară acţionează ca un tampon între tine şi oamenii cu care interacţionezi. Prin cultivarea unor opinii preconcepute referitoare la comportamentul lor, tu te simţi mai sigur şi ţi se pare că deţii un anumit control asupra lumii în care trăieşti. Imaginează-ţi teama pe care ai simţi-o dacă ar trebui să renunţi la acest mecanism. Ai lăsat vreodată pe cineva să aibă un acces direct la sinele tău interior real, fără a-l proteja cu ajutorul acestui tampon mental? Nu, niciodată; nici măcar pe tine însuţi.

Atunci când interacționează cu lumea exterioară, oamenii își pun întotdeauna diferite măști, ba chiar recunosc că unele dintre acestea sunt mai reale decât altele. Spre exemplu, se duc la muncă și își pun o mască profesională, după care se întorc acasă și își spun: „Aici pot să fiu eu însumi, în mijlocul familiei și prietenilor mei." Ei renunță astfel la masca profesională și își pun o altă mască, cea a relaxării și a socializării. Cine este însă cel care se ascunde în spatele acestor măști? Nimeni nu se poate apropia de acesta, căci acest lucru îi înspăimântă prea tare pe oameni. De altfel, acesta este un mister chiar și pentru ei, căci este prea adânc îngropat în interiorul lor.

Toți oamenii se atașează și își construiesc astfel de structuri, dar unii se pricep mai bine decât alții la acest lucru. Majoritatea societăților îi răsplătesc pe cei care se pricep să se atașeze și să își construiască aceste structuri. Cine își construiește o structură solidă și are tot timpul un comportament consistent devine „cineva". Dacă acest „cineva" este foarte dorit de ceilalți oameni, ei devin extrem de populari și au un mare succes. Acest mecanism este învățat de la o vârstă foarte fragedă, iar oamenii nu se abat niciodată de la el. Mulți dintre ei devin chiar foarte pricepuți la acest joc al creării unei personalități de prestigiu. De altfel, dacă personalitatea pe care și-o creează nu generează popularitatea și succesul scontate, ei își pot adapta oricând doresc gândurile. Nu vreau să spun cu asta că mecanismul este greșit. La urma urmelor, îl aplicăm cu toții. Întrebarea rămâne însă: cine este cel care aplică acest mecanism și de ce îl aplică el?

Este foarte important să înțelegem că gândurile de care ne atașăm și personalitatea pe care ne-o creăm nu depind exclusiv de noi. Societatea are un cuvânt greu de spus în această privință. Există comportamente acceptabile și inacceptabile din punct de vedere social aproape în toate privințele: cum trebuie să stai, cum trebuie să mergi, ce trebuie să spui, cum trebuie să te îmbraci și ce trebuie să simți într-o privință sau alta. Cum reușește societatea să ne implementeze astfel de structuri mentale și emoționale? Simplu: atunci când oamenii aplică corect mecanismul, ea îi răsplătește cu apreciere. În caz contrar, îi pedepsește, fie fizic, fie mental sau emoțional.

Gândește-te cât de amabil te porți tu însuți cu oamenii care se comportă așa cum te aștepți tu din partea lor. Acum gândește-te cât de repede te închizi în sinea ta și cât de retras devii atunci când nu o fac, ca să nu mai vorbim de eventualele tale reacții de mânie și chiar de violență. De ce procedezi astfel? De fapt, tu încerci să le modifici comportamentul creând anumite impresii în mintea lor. Încerci astfel să le modifici setul de convingeri, gânduri și emoții astfel încât data viitoare să se comporte așa cum dorești tu. Practic, cu toții aplicăm acest mecanism, zi de zi.

De ce ne pasă atât de mult dacă ceilalți oameni acceptă masca pe care ne-o punem? Totul ține de imaginea de sine pe care ne-am construit-o și de care ne-am atașat. Dacă nu te vei mai crampona de aceasta, vei înțelege imediat de ce ai tendința de a face acest lucru. Dacă te detașezi de masca ta și nu încerci să o înlocuiești cu alta, gândurile și emoțiile tale vor rămâne neancorate și vor începe să treacă libere prin tine. Experiența poate fi extrem de înfricoșătoare. Ea poate genera o panică profundă în interiorul tău, iar tu nu vei mai ști cum să te comporți. Asta simt majoritatea oamenilor atunci când ceva din lumea exterioară nu se încadrează în modelul lor interior. Masca lor nu mai funcționează și începe să se destrame, făcându-i să intre în panică. Dacă vei fi dispus însă să te confrunți cu această panică, vei observa că o poți transcende. Dacă te vei retrage în interiorul măștii, în sediul conștiinței tale, panica va dispărea în mod natural, iar tu vei experimenta o pace fără egal, incomparabilă cu tot ce ai trăit vreodată.

Puțini oameni înțeleg acest lucru. Zgomotul, teama, confuzia și schimbarea constantă a acestor energii interioare pot dispărea. Până acum ai crezut că trebuie să te protejezi, așa că te-ai ascuns în spatele fațadei construite din gândurile tale. Te-ai atașat de primele lucruri care ți-au ieșit în cale și ți-ai construit un fals simț al solidității. Vestea bună este că poți înceta acest joc și că te poți detașa de atașamentele tale. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îți asumi riscul și să îndrăznești să te confrunți cu teama care te-a făcut până acum să te atașezi de fațada pe care ți-ai construit-o. În acest fel, gândurile fixe de altădată vor reîncepe să circule liber și să treacă prin tine, și astfel lupta va dispărea și în locul ei nu va mai rămâne decât pacea.

Acest lucru nu devine posibil decât dacă treci exact prin locul de care până nu demult te temeai. Pentru a trece prin acest loc dificil, singurul tău sprijin este conştiinţa. În fiinţa ta se vor produce schimbări colosale, la care tu trebuie să asişti în mod conştient. Vei deveni astfel conştient de faptul că în tine nu există nicio soliditate, iar acest lucru nu te va mai deranja. Vei deveni conştient de fiecare moment al zilei şi vei înţelege că nu ai niciun control asupra sa. Mai mult, nici măcar nu-ţi vei mai dori un astfel de control. Nu vei mai avea concepte, speranţe, vise, convingeri şi un ideal de securitate personală.

Nu-ţi vei mai construi modele mentale pentru a înţelege realitatea, fapt care nu va împiedica viaţa să se deruleze ca şi până acum. Te vei simţi confortabil doar fiind conştient de ea, moment cu moment. De altfel, viaţa s-a derulat dintotdeauna în acest fel, dar acum este pentru prima oară când înţelegi acest lucru. Vei constata că mintea şi emoţiile tale reacţionează în faţa acestor momente, şi nu vei face nimic pentru a împiedica acest mecanism, sau pentru a-l controla. Vei lăsa viaţa să se deruleze de la sine, atât în interiorul cât şi în exteriorul tău.

Dacă vei întreprinde această călătorie, vei ajunge într-o stare în care vei înţelege exact cum se naşte teama în fiinţa ta, ca o reacţie la ceea ce se întâmplă în exteriorul tău, urmată imediat de tendinţa de a te proteja cu orice preţ. Această tendinţă apare deoarece nu ai niciun control asupra vieţii, iar acest lucru te face să nu te simţi confortabil. Dacă doreşti însă să te eliberezi cu adevărat, trebuie să îţi priveşti în faţă această teamă fără a face nimic pentru a te proteja. Trebuie să înţelegi că această nevoie de protecţie este însăşi sursa personalităţii tale. Aceasta se naşte prin construirea unei structuri mentale şi emoţionale menite să te protejeze de teamă. Aceasta este rădăcina psihicului tău, iar tu te afli faţă în faţă cu ea.

Dacă te adânceşti şi mai mult în interiorul tău, poţi urmări în direct procesul de construire a psihicului. Poţi asista la faptul că te afli în mijlocul spaţiului infinit şi gol prin care plutesc aceste obiecte interioare: gânduri, sentimente şi impresii lăsate de expe-

rienţele lumeşti, care trec prin conştiinţa ta. Poţi observa clar tendinţa de a te proteja în faţa lor prin controlul acestui flux. Tu ai tendinţa copleşitoare de a selecta doar anumite impresii legate de persoane, locuri şi obiecte din fluxul celor care trec prin faţa ta. Dacă te focalizezi asupra acestor imagini mentale, ele devin parte integrantă dintr-o structură complexă, care înlocuieşte vidul de dinainte. Poţi vizualiza astfel evenimente care s-au petrecut când aveai zece ani şi de care încă te mai cramponezi. Îţi poţi vedea mintea ordonându-ţi amintirile şi declarând apoi că acesta eşti tu. În realitate însă, tu nu eşti una cu experienţele pe care le-ai trăit. Tu eşti doar *cel* care le-a trăit. Cum te poţi identifica cu lucrurile care ţi s-au întâmplat? Tu erai conştient de existenţa ta inclusiv înainte ca ele să se întâmple. Tu eşti conştiinţa care asistă la aceste evenimente şi care trăieşte aceste experienţe. Nu are niciun sens să te ataşezi de experienţele pe care le-ai trăit în numele construirii unei identităţi individuale. Sinele pe care îl construieşti astfel este unul fals. Este doar un concept de sine, în spatele căruia te ascunzi tu, cel adevărat.

De cât timp te ascunzi aici, încercând să menţii coerenţa lumii pe care o cunoşti? Ori de câte ori ceva merge prost în cadrul modelului protector pe care ţi l-ai construit, tu te aperi şi raţionalizezi în încercarea de a reda funcţionalitatea acestui model. Mintea ta nu încetează să se agite până când reuşeşte să proceseze evenimentul petrecut sau să îl facă să dispară. Toţi oamenii procedează la fel în astfel de cazuri, considerând că însăşi existenţa lor este în joc, şi nu renunţă la argumentele lor până când nu îşi recapătă controlul. Acest mecanism se petrece deoarece noi am încercat să construim o structură solidă într-un loc în care nu se afla nimic, iar acum ne străduim din răsputeri să o susţinem. Din păcate, acest efort continuu nu poate conduce nicăieri, şi în niciun caz la pacea interioară. Nimeni nu poate câştiga acest război. Există un aforism înţelept care spune că nu trebuie să îţi construieşti casa pe nisip. Ei bine, acesta este nisipul suprem. De fapt, tu ţi-ai construit casa personalităţii tale în spaţiul gol, nici măcar pe nisip. Dacă vei continua să te cramponezi de ceea ce ai construit, va trebui să te aperi de-a pururi, corectând întreaga

realitate exterioară pentru a se adapta la modelul tău conceptual. Efortul este colosal, iar rezultatele sunt mai mult decât incerte.

Viața spirituală începe atunci când nu mai participi la această luptă inutilă. Ea începe atunci când devii conștient de faptul că evenimentele aparțin momentului prezent. Ele nu îți aparțin ție. De fapt, nu au nimic de-a face cu tine. Tu trebuie să încetezi să te mai definești în relație cu ele, lăsându-le să vină și să plece. Nu le permite să lase în conștiința ta impresii. Chiar dacă te gândești mai târziu la ele, fă-o cu detașare. Dacă trăiești un eveniment care nu se potrivește modelului tău conceptual și constați că încerci să îl corectezi în mintea ta astfel încât să se integreze în acesta, observă în mod conștient întregul mecanism. Un eveniment din acest univers nu s-a potrivit cu modelul tău, iar mintea ta a început în mod automat să se agite. Dacă vei fi atent, vei observa că evenimentul are tendința de a-ți destrăma modelul. Pe măsură ce vei aprofunda această înțelegere, vei ajunge într-un stadiu în care vei savura această destrămare, căci nu vei mai dori să păstrezi vechiul tău model. Vei defini acest proces ca fiind „bun", căci nu vei mai dori să îți investești energia în construirea și solidificarea fațadei tale. Te vei deschide și vei îngădui lucrului care ți-a dinamitat modelul individual să explodeze și să destrame complet acest model, pentru a te elibera. Asta înseamnă să trăiești o viață spirituală.

Atunci când vei deveni o ființă cu adevărat spirituală, vei fi extrem de diferit de ceilalți oameni. Nu-ți vei mai dori atunci ceea ce își doresc ceilalți oameni. Vei accepta lucrurile cărora alții le opun rezistență. Vei dori ca modelul tău individual să se destrame și vei celebra experiențele care vor crea haos în interiorul tău. Nu te vei mai atașa însă de acest haos, căci vei înțelege că nu are niciun rost să lași faptele sau cuvintele altor persoane să te dea peste cap. La urma urmelor, trăiești pe o planetă care se rotește prin spațiul gol, în mijlocul infinității. Te afli în vizită aici, pentru câțiva ani scurți, după care vei pleca mai departe. Ce sens are să trăiești acești ani stresându-te dintr-un motiv sau altul? Dacă un eveniment creează o tulburare în interiorul tău, înseamnă că el nu corespunde modelului mental pe care ți l-ai creat, dărâmând astfel

acea parte falsă din tine pe care ai construit-o cu unicul scop de a-ți controla propria definiție asupra realității. Dacă acest model ar fi totuna cu realitatea, evenimentele concrete s-ar potrivi întocmai cu el. Modelul pe care ți-l construiești în mintea ta nu este și nu va putea fi vreodată sinonim cu realitatea.

Tu trebuie să înveți să te simți confortabil în fața acestor tulburări psihologice. Chiar dacă mintea ta devine hiperactivă, limitează-te să o contempli. Chiar dacă inima ta începe să trepideze, las-o să treacă prin această experiență până la epuizarea ei. Descoperă acea parte a ființei tale care este capabilă să observe mintea hiperactivă și inima tulburată și retrage-te în ea. Aceasta este singura ta cale de ieșire din impas. În niciun caz nu vei reuși să ieși din acest impas construindu-ți un model individual. Singura cale care conduce către libertatea interioară este descoperirea și revelarea Sinelui care contemplă realitatea. Acesta observă agitația minții și a emoțiilor, dar nu face niciun efort pentru a menține coerența personalității pusă la grea încercare.

De bună seamă, procesul este dureros. Însuși motivul pentru care ți-ai construit această structură mentală a fost evitarea durerii. Dacă o vei lăsa să se destrame, vei simți inevitabil durerea pe care ai încercat să o eviți atunci când l-ai construit. De aceea, trebuie să îți asumi această durere. Cândva te-ai baricadat într-o fortăreață pentru că ți-a fost frică să ieși afară. Ei bine, dacă dorești să experimentezi realitatea de afară, respectiv să trăiești o existență plenară, va trebui să te confrunți cu această frică. La urma urmelor, fortăreața a sfârșit prin a te întemnița, nu prin a te proteja. Dacă dorești să devii liber și să experimentezi cu adevărat viața, trebuie să ieși afară din ea. Cu alte cuvinte, trebuie să te detașezi și să treci prin procesul de purificare care te eliberează de psihicul tău. Mecanismul este simplu: contemplarea psihicului. Aceasta este calea de ieșire în exteriorul fortăreței: conștientizarea sau luciditatea. Nu mai defini mintea agitată ca o experiență negativă. Încearcă să te relaxezi în spatele ei. Atunci când mintea ta intră într-o stare de agitație, nu te mai întreba: „Ce pot să fac pentru ca să ies din această stare?" Întreabă-te: „Cine sunt eu, cel care observă această agitație?"

În timp, vei înțelege că centrul conștiinței, cel care îți permite să contempli starea de agitație, nu poate fi perturbat în niciun fel. Dacă ți se pare agitat, contemplă-l pe cel care observă această agitație. Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge într-un punct în care orice tulburare dispare. Te vei putea relaxa astfel în profunzimile ființei tale, privind de aici ultimele zvâcniri ale minții și inimii. Odată ajuns pe acest nivel, vei înțelege ce înseamnă să fii cu adevărat transcendent. Conștiința pură transcende obiectele pe care le observă, la fel cum lumina este diferită de obiectele pe care le iluminează. Tu ești conștiință pură și te poți elibera de orice identificare prin simpla relaxare în spatele minții și al emoțiilor tale.

Dacă dorești să te bucuri de o stare de pace, de bucurie și de fericire permanentă, trebuie să treci dincolo de agitația interioară. Tu poți experimenta o viață în care iubirea să se manifeste prin tine oricând dorești. Aceasta este natura reală a ființei tale. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să treci dincolo de psihicul tău. Instrumentul prin care poți face acest lucru este detașarea de tendința ta de a te cramponа. În acest fel, tu nu-ți mai folosești mintea pentru a-ți construi un simț fals al solidității, ci te decizi o dată pentru totdeauna să întreprinzi călătoria spirituală printr-o detașare continuă.

Începând din acest moment, călătoria devine foarte accelerată. Tu treci prin acea zonă din conștiința ta care s-a temut întotdeauna de moarte și observi cât de mari au fost eforturile sale pentru a-și menține integritatea. Dacă nu o mai alimentezi cu energia ta, detașându-te de toate lucrurile de care s-a cramponat până acum, mai devreme sau mai târziu ajungi să te retragi în spatele falsei solidități construite de ea. Această retragere nu reprezintă un act de voință, ci ceva care ți se întâmplă pur și simplu.

Singura cale de ieșire este contemplarea de pe nivelul conștiinței-martor. În acest scop, continuă să te detașezi, fiind conștient de faptul că ești conștient. Dacă treci printr-o perioadă întunecată și depresivă, întreabă-te: „Cine este cel conștient de acest întuneric și de această depresie?" Aceasta este calea prin care poți trece prin diferitele etape ale procesului de creștere interioară. Trebuie să

continui să te detaşezi de tot şi de toate, rămânând însă conştient de faptul că continui să exişti. Dacă te vei detaşa astfel de latura întunecată a psihicului tău, dar şi de cea luminoasă, şi dacă nu te vei mai crampona de nimic, vei ajunge într-un stadiu în care totul se va deschide în spatele tău. Până acum erai obişnuit să fii conştient de lucrurile din faţa ta. Acum devii conştient de un univers aflat în spatele sediului conştiinţei tale.

Până acum nu ai crezut niciodată că în spatele tău poate exista ceva. Ai fost atât de preocupat de construirea modelului tău din gândurile şi din emoţiile care îţi treceau prin faţă încât nu ai conştientizat niciodată vastitatea spaţiului din interiorul tău. Acolo, în străfundurile conştiinţei tale, există un întreg univers, dar tu nu priveşti niciodată către el. Dacă te vei detaşa de lucrurile aflate în faţă, te vei scufunda în interior şi vei descoperi aici un întreg ocean de energie. Te vei umple astfel de o lumină care nu poate cunoaşte întunericul şi de o pace care transcende orice înţelegere raţională. De acum înainte, vei trece prin fiecare moment al vieţii tale susţinut de această forţă interioară care te hrăneşte şi te călăuzeşte din adâncuri. Vei continua să ai gânduri, emoţii şi un sine conceptual care plutesc prin acest spaţiu interior, dar ele nu vor mai reprezenta decât o parte infimă din ansamblul experienţelor tale. Pe scurt, nu te vei mai identifica cu altceva decât cu Sinele tău.

De îndată ce vei cunoaşte această stare, nu-ţi vei mai face niciodată griji. Forţele creaţiei vor continua să creeze, atât în interiorul cât şi în exteriorul tău, dar tu vei pluti prin spaţiu, împăcat, plin de iubire şi de compasiune, transcenzând întreaga creaţie, dar onorând-o. Nu vei mai simţi nevoia unei false solidităţi, căci vei fi perfect împăcat şi conştient de expansiunea universală a adevăratei tale Fiinţe.

PARTEA A V-A

Trăirea vieţii de zi cu zi

Calea fericirii necondiţionate

Cea mai înaltă cale spirituală este viaţa însăşi. Dacă ştii cum să îţi trăieşti zi de zi viaţa, aceasta poate deveni o experienţă eliberatoare. Mai întâi de toate trebuie însă să înţelegi corect în ce constă ea. În caz contrar, totul poate deveni foarte confuz. Pentru început, trebuie să realizezi că în această viaţă nu ai decât o singură opţiune, iar aceasta nu se referă la cariera ta, la căsnicie sau la căutarea lui Dumnezeu. Oamenii au tendinţa de a se împovăra singuri prin prea multe opţiuni. În ultimă instanţă însă, există o singură decizie care contează cu adevărat: îţi doreşti cu adevărat să fii fericit, sau nu? Totul se rezumă la răspunsul la această întrebare. Odată făcută această alegere, calea ta prin viaţă îţi va deveni absolut limpede.

Marea majoritate a oamenilor nu îndrăznesc să ia această decizie, fiind convinşi că aceasta nu se află sub controlul lor. De pildă, ei ar putea spune: „Sigur că îmi doresc să fiu fericit, dar cum aş putea, căci soţia m-a părăsit!" Cu alte cuvinte, ei îşi doresc să fie fericiţi, dar nu şi fără soţia lor. Întrebarea nu se referea însă la condiţionarea fericirii. Ea spunea doar atât: „Îţi doreşti cu adevărat să fii fericit sau nu?" Cine nu se complică inutil îşi dă seama că fericirea sa chiar se află sub controlul său. Singurele obstacole în calea ei sunt preferinţele sale adânc înrădăcinate în conştiinţa sa.

Să spunem că te-ai rătăcit şi ai stat nemâncat zile la rând, iar acum reuşeşti în sfârşit să ajungi la o casă. Te târăşti cu greu pe

treptele ei și apuci să bați la ușă. Cineva îți deschide și îți spune: „O, Doamne! Sărmanul de tine! Dorești ceva de mâncare? Ce ai prefera?" Adevărul este că nu-ți pasă ce anume îți dă de mâncare. De fapt, nici măcar nu dorești să te gândești la acest lucru. De aceea, nu răspunzi decât printr-un singur cuvânt: „Mâncare." Acest răspuns nu are nimic de-a face cu preferințele tale mentale, ci cu o nevoie stringentă a corpului tău. La fel se petrec lucrurile și cu întrebarea noastră referitoare la fericire. Aceasta este cât se poate de simplă: „Îți dorești să fii fericit?" Dacă răspunsul este afirmativ, rostește-l fără niciun calificativ care să îl condiționeze. La urma urmelor, adevărata semnificație a întrebării este: „Îți dorești să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta?"

Dacă răspunzi prin da, înseamnă că pentru tine nu mai contează ce se întâmplă în viața ta. Nu contează dacă soția te părăsește, dacă soțul îți moare, dacă bursa se prăbușește sau dacă mașina ta face pană în timp ce te afli pe autostradă în mijlocul nopții. Astfel de lucruri se pot întâmpla oricând, iar până la sfârșitul vieții tale se vor petrece cu siguranță. Dacă îți dorești însă să mergi pe cea mai înaltă cale spirituală, va trebui să răspunzi printr-un da absolut sincer la întrebarea de mai sus. Nu trebuie să îți condiționezi acest răspuns în funcție de „dacă", de „și" sau de „dar". De asemenea, întrebarea nu se referă la controlul tău asupra propriei fericiri, ci pornește de la premisa că tu deții acest control. Totul depinde doar de sinceritatea ta atunci când spui că îți dorești să fii fericit. Marea majoritate a oamenilor nu sunt sinceri. Ei doresc să fie fericiți, dar numai în anumite condiții: atunci când se întâmplă sau nu se întâmplă anumite lucruri. Această condiționare este singurul motiv pentru care fericirea pare să nu se afle sub controlul lor. Orice condiție pe care i-o pui îți limitează automat fericirea, căci realitatea exterioară nu poate fi controlată.

De aceea, va trebui să dai un răspuns necondiționat. Dacă te decizi să fii fericit de acum și până la sfârșitul zilelor tale, nu numai că vei fi astfel, dar vei trăi chiar iluminarea. Fericirea necondiționată este cea mai înaltă tehnică spirituală din câte există.

Nu trebuie să înveți limba sanscrită sau să citești scripturile sacre pentru a o trăi. Nu trebuie nici să renunți la lumea exterioară. Trebuie doar să fii absolut sincer atunci când iei decizia de a rămâne fericit și trebuie să îți menții această decizie indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta. Această cale este pur spirituală și conduce direct și sigur către marea Trezire.

Dacă ai luat decizia de a fi fericit în mod necondiționat, în viața ta se va petrece inevitabil ceva care îți va pune decizia la grea încercare. Acest test al angajamentului tău este exact ceea ce îți stimulează creșterea spirituală. De fapt, tocmai aspectul necondiționat al angajamentului tău este cel care face ca această cale să fie cea mai înaltă dintre toate. Este foarte simplu. Atunci când decizia îți este pusă la încercare, tu trebuie să te decizi dacă îți vei menține sau nu legământul. Atunci când totul merge bine în viața ta, este foarte ușor să fii fericit, dar în momentul în care ceva nu mai merge bine, acest lucru devine mult mai dificil. Mintea ta îți spune: „Bine, dar nu știam că o să mi se întâmple așa ceva. Nu credeam că o să pierd avionul. Nu credeam că Sally va apărea la petrecere purtând aceeași rochie ca și mine. Nu credeam că cineva îmi va ciocni mașina cea nouă la doar o oră după ce am cumpărat-o". Îți dorești cu adevărat să îți rupi legământul de a fi fericit pentru simplul motiv că s-au întâmplat aceste lucruri?

În viața ta se pot întâmpla miliarde de lucruri la care nu te-ai gândit. Întrebarea nu este dacă ele se vor întâmpla sau nu, ci dacă îți dorești să rămâi fericit indiferent de ceea ce se întâmplă. Scopul vieții tale este de a te bucura de experiențele tale și de a învăța din ele. Tu nu ai venit pe pământ pentru a suferi. Suferința ta nu servește nimănui. Indiferent de convingerile tale filozofice, un singur lucru este cert: că te-ai născut și că vei muri. În perioada dintre cele două momente, tu poți alege dacă dorești sau nu să savurezi experiențele prin care treci. Aceste evenimente nu îți determină fericirea. La urma urmelor, nu sunt altceva decât simple evenimente. Fericirea ta nu depinde de ele, ci numai de tine. Dacă iei această decizie, tu poți rămâne fericit pentru că trăiești, indiferent de circumstanțele din viața ta, iar apoi poți fi fericit

pentru că mori. Dacă poți trăi în acest fel, inima ta se va deschide atât de tare, iar spiritul tău se va simți atât de liber încât îți va veni să zbori până la cer.

Această cale te va conduce către transcendența absolută, căci va trebui să renunți la orice aspect al ființei tale care este tentat să îți condiționeze angajamentul. Dacă îți dorești să rămâi fericit, va trebui să renunți la acel aspect al ființei tale care creează și se bucură de melodramă, respectiv care crede că are motive să nu fie fericit. Va trebui să îți transcenzi astfel aspectul personal, dar acest lucru te va ajuta să te deschizi în fața aspectelor superioare ale ființei tale.

În ultimă instanță, savurarea experiențelor vieții este singurul lucru rațional pe care îl poți face. La urma urmelor, te afli pe o planetă care se rotește prin spațiul gol, în mijlocul pustietății absolute. Privește această realitate în față. Tu plutești printr-un spațiu gol, într-un univers care continuă de-a pururi. Dacă tot trebuie să fii aici, cel puțin simte-te fericit și savurează această experiență. Oricum va veni un moment în care vei muri. Oricum, în viața ta se vor petrece multe lucruri. Ce sens are să nu fii fericit? Tu nu ai absolut nimic de câștigat dacă lași circumstanțele exterioare să te deranjeze. Oricum, aceste circumstanțe nu se vor schimba. Singura diferență este suferința ta. Întotdeauna vor exista motive de suferință, dacă îi vei permite acesteia să îți afecteze viața.

Această decizie de a te bucura de viață te va călăuzi de-a lungul călătoriei tale spirituale. Ea va fi cel mai bun maestru al tău. Angajamentul de a fi fericit în mod necondiționat te va învăța tot ce poți ști despre tine însuți, despre ceilalți și despre natura vieții. Vei învăța tot ce poți ști despre mintea ta, despre inima și despre voința ta. Trebuie însă să fii absolut sincer atunci când afirmi că îți dorești să rămâi fericit până la sfârșitul zilelor tale. Ori de câte ori simți că un aspect al ființei tale începe să se simtă nefericit, detașează-te de el. Lucrează cu el. Folosește-te de afirmații pozitive sau de orice altă tehnică ce te poate ajuta să rămâi deschis. Dacă ești cu adevărat angajat, nimeni și nimic nu te va putea opri. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, tu poți opta pentru a savura

experiența respectivă. Chiar dacă ești arestat, torturat și înfometat, distrează-te gândindu-te că ești un fel de Gandhi. Indiferent ce se întâmplă, savurează viața așa cum este, nu așa cum ți-ai dori-o tu.

Oricât de dificil ar părea, ce sens are să nu încerci? Chiar dacă ești închis în condițiile în care ești complet nevinovat, ce sens are să te întristezi? Oricum, starea ta de spirit nu va schimba nimic. În final, dacă vei rămâne fericit, tu ești cel care va câștiga. Joacă acest joc și rămâi fericit în orice condiții.

Secretul adevăratei fericiri este extrem de simplu. Începe întotdeauna prin a-ți înțelege energiile interioare. Dacă vei privi în interiorul tău, vei vedea că atunci când ești fericit inima ta se deschide, iar energia năvălește în ea. Atunci când nu ești fericit, inima ta se închide și nu mai permite trecerea liberă a energiei. De aceea, dacă dorești să rămâi fericit, nu îți închide inima. Indiferent ce se întâmplă în viața ta, chiar dacă soția te părăsește sau soțul îți moare, nu îți închide inima.

Nu există nicio regulă care îți spune că trebuie neapărat să te închizi sufletește. Indiferent ce s-ar întâmpla, spune-ți că nu ai de gând să te închizi. Tu ai această opțiune. Ori de câte ori simți că începi să te închizi, întreabă-te dacă ești dispus să renunți atât de ușor la fericirea ta. Întreabă-te ce aspect din interiorul tău crede că ai ceva de câștigat dacă te închizi. La cel mai mic neajuns, tu renunți la fericirea ta. Să spunem că ai o zi perfectă, până când cineva îți taie calea cu mașina în drum spre serviciu. Acest lucru te deranjează atât de tare încât nu-ți revii din starea de iritare întreaga zi. De ce? Îndrăznește să îți pui această întrebare. Ce sens are să lași această întâmplare măruntă să îți strice întreaga zi? Cu siguranță, nu ai nimic de câștigat. Dacă cineva îți taie calea cu mașina, lasă-l să treacă și rămâi deschis. Dacă îți vei dori cu adevărat acest lucru, vei reuși.

Dacă vei începe să avansezi pe această cale a fericirii necondiționate, vei trece în mod automat prin toate etapele yogăi. Va trebui să rămâi în permanență conștient, centrat și angajat. Mai presus de orice, va trebui să îți menții angajamentul de a rămâne deschis și receptiv în fața vieții. Nimeni nu spune că nu poți face

acest lucru. Dimpotrivă, toţi marii sfinţi şi maeştri au propovăduit deschiderea sufletului. Toţi au afirmat că Dumnezeu este bucurie pură, extaz şi iubire. Dacă vei rămâne deschis suficient de mult timp, inima îţi va fi inundată de valuri succesive de energie înălţătoare. Practicile spirituale nu reprezintă un scop în sine. Ele generează cu adevărat roade numai atunci când înveţi să îţi păstrezi în permanenţă deschiderea interioară, caz în care cele mai sublime lucruri încep să ţi se întâmple. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să nu te închizi.

Secretul constă în a învăţa să îţi menţii mintea suficient de disciplinată pentru a nu te mai lăsa păcălit de ea atunci când îţi spune că „de această dată" merită să te închizi. Chiar dacă te mai împiedici din când în când, ridică-te repede şi mergi mai departe. Spune-ţi în sinea ta că nu doreşti să te închizi, indiferent ce se întâmplă în viaţa ta. Repetă-ţi că tot ce îţi doreşti este să îţi păstrezi pacea interioară şi să apreciezi cu adevărat viaţa. Spune-ţi că nu doreşti ca fericirea ta să fie condiţionată de comportamentul celorlalţi oameni. Atunci când o condiţionezi de comportamentul altor oameni, poţi spune că ai dat de necaz!

De-a lungul vieţii ţi se vor întâmpla tot felul de lucruri, iar tu vei simţi nevoia de a te închide. Aminteşte-ţi însă că ai de ales: tu poţi ceda acestei tendinţe sau i te poţi opune, detaşându-te de ea. Mintea îţi va spune că nu este rezonabil să rămâi deschis atunci când ţi se întâmplă astfel de lucruri, dar realitatea este că timpul care ţi-a mai rămas pe pământ este limitat şi că unicul lucru nerezonabil este să *nu* te bucuri de viaţă.

Dacă nu îţi vine uşor să îţi aminteşti toate aceste lucruri, practică meditaţia. Aceasta întăreşte centrul conştiinţei şi îţi permite să rămâi suficient de conştient pentru a nu-i mai permite inimii tale să se închidă. Tu poţi rămâne deschis prin simpla relaxare şi prin detaşarea de tendinţa de a te închide. Ori de câte ori simţi că inima ta are tendinţa de a se contracta, relaxează-te. Asta nu înseamnă că trebuie să străluceşti tot timpul în exterior. Păstrează-ţi însă bucuria interioară. Nu te mai lamenta. Distrează-te, indiferent de situaţia în care te afli.

Fericirea necondiționată este o cale spirituală foarte elevată și o tehnică foarte înaltă, căci rezolvă toate problemele. Este ușor să înveți tehnici de yoga, precum meditația și *asana*-ele, dar ce te faci cu restul vieții? Tehnica fericirii necondiționate este ideală, căci îți permite să definești ce faci cu restul vieții tale: te detașezi de tine însuți astfel încât să poți rămâne fericit. Dacă vei merge pe această cale, vei avansa extrem de rapid din punct de vedere spiritual. Cine practică această metodă clipă de clipă constată automat purificarea inimii sale, căci nu se mai implică în evenimentele din viața sa. El observă simultan purificarea minții sale, căci nu se mai implică în melodrama creată de aceasta. *Shakti* (Spiritul) se trezește în el chiar dacă nu a auzit în viața lui de acest concept. În acest fel, el ajunge să cunoască o fericire care transcende înțelegerea umană obișnuită. Această cale rezolvă în egală măsură problemele vieții de zi cu zi și cele ale vieții spirituale. Cel mai mare dar pe care i-l poate oferi cineva lui Dumnezeu este savurarea creației Acestuia.

Tu de cine crezi că îi place lui Dumnezeu să se apropie? De oamenii fericiți sau de cei nefericiți? Nu este greu să dai răspunsul la această întrebare. Imaginează-ți că tu ești Dumnezeu. Ai creat cerul și pământul pentru a te juca și pentru a te experimenta pe tine însuți, iar acum cobori ca să vezi ce fac oamenii pe care i-ai creat. Îl întrebi astfel pe primul om care îți iese în cale:

– Ce mai faci?

– Ce vrei să spui? Cum adică ce mai fac? îți răspunde acesta.

– Ei bine, îți place aici?

– Nu, nu-mi place.

– De ce nu? Ce nu este în regulă?

– Păi, copacul acela este îndoit în cinci locuri. Eu vreau să fie drept. Cutare persoană a ieșit cu altcineva, iar cutare a plătit o factură de o sută de dolari pentru telefon. Cutare are o mașină mai frumoasă decât a mea, iar cutare se îmbracă ciudat. Totul mi se pare îngrozitor. Peste toate, nasul meu este prea lung, urechile mele sunt prea mici, iar degetele mele de la picioare arată bizar. Nu-mi place nimic din această lume și nu sunt fericit în ea.

– Bine, dar ce zici de animale? continui tu.

– Vai, bine că mi-ai amintit, îți răspunde el. Furnicile și țânțarii mă înțeapă, fapt care mi se pare îngrozitor. Nu pot dormi noaptea din cauza animalelor de afară. Câinii latră și fac mizerie peste tot. Pe scurt, animalele nu-mi plac deloc.

Crezi că lui Dumnezeu i-ar plăcea să audă astfel de lamentări? Nu i-ar plăcea, așa cum nu ți-ar plăcea nici ție, dar ai fi creatorul acestei lumi. De aceea, cel mai probabil i-ai răspunde primului om:

– Ce crezi, că eu sunt o condică de reclamații?

După care ai trece la altcineva și l-ai întreba:

– Ce mai faci?

– Sunt de-a dreptul extatic, ți-ar răspunde acesta.

– Uau! Dar cum îți place creația mea?

– O consider minunată. Tot ce privesc în jurul meu mă umple de bucurie. Mă uit la copacul acela îndoit și mă umplu de admirație. Furnicile mă gâdilă și mă ciupesc, iar acest lucru mă umple de fascinație, căci nu-mi vine să cred că un lucru atât de mic mă poate mușca pe mine, care par un gigant pe lângă el!

Nu este greu să îți dai seama cu cine ar prefera Dumnezeu să se însoțească. În tradiția yoghină, unul din cele mai vechi nume atribuite lui Dumnezeu este *Satchitananda* – Conștiința Eternă și Beatifică. Dumnezeu este fericire pură. Dacă dorești să te apropii de El, învață să fii fericit. Dacă poți rămâne în permanență fericit și centrat, indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta, îl vei găsi cu siguranță pe Dumnezeu. Aceasta este partea cea mai frumoasă a căii fericii necondiționate. Într-o primă instanță vei descoperi fericirea, dar aceasta nu înseamnă nimic prin comparație cu ceea ce va urma în continuare.

Dacă vei trece prin focul testelor spirituale și dacă te vei detașa în orice condiții, vălurile minții și inimii umane vor cădea, iar tu te vei trezi față în față cu realitatea care există dincolo de tine, pentru simplul motiv că nu vei mai avea nevoie de un „tine". Dacă te-ai plictisit de joaca cu timpul și spațiul finite, te vei deschide automat

în fața eternității și a infinității. Vei cunoaște astfel o stare pe care cuvântul „fericire" nu o descrie exact. Acestei stări i se potrivesc mai degrabă cuvinte precum extaz, beatitudine, eliberare sau *Nirvana*. Bucuria pe care o vei simți atunci va fi copleșitoare, iar cupa ta va da pe afară.

Această cale este cu adevărat minunată. De aceea, fii fericit.

Capitolul 16

Calea spirituală a non-rezistenţei

Lucrul spiritual nu este altceva decât o cale de a învăţa să îţi trăieşti viaţa fără stres, fără probleme, fără temeri şi fără melodramă. Această cale a folosirii vieţii în scopul evoluţiei spirituale este cea mai înaltă dintre toate. Tu nu ai niciun motiv să îţi trăieşti viaţa în tensiune sau să acumulezi probleme. Stresul nu apare decât atunci când opui rezistenţă evenimentelor vieţii. Dacă nu respingi viaţa şi nu te cramponezi de ea, tu nu îi opui practic niciun fel de rezistenţă. Nu faci decât să fii pur şi simplu prezent. În această stare, eşti martorul evenimentelor care se petrec. Dacă vei opta pentru a trăi în acest fel, vei constata rapid că viaţa poate fi trăită într-adevăr într-o stare de pace interioară.

Viaţa este un proces cu adevărat uimitor. Ea este un flux de atomi care se deplasează în timp şi spaţiu, o suită eternă de evenimente care capătă formă, iar apoi se dizolvă, făcând loc momentului următor. Dacă opui rezistenţă acestei forţe uimitoare a vieţii, tu acumulezi practic tensiuni succesive, care îţi afectează corpul, mintea şi inima spirituală.

Nu este deloc dificil să ne dăm seama de tendinţa către stres şi către rezistenţă pe care o manifestăm în viaţa de zi cu zi. Dacă dorim să înţelegem însă în ce constă această tendinţă, va trebui să începem prin a examina de ce opunem noi rezistenţă vieţii aşa cum este ea. Ce aspect din interiorul nostru are puterea de a se opune vieţii? Dacă te vei scufunda suficient de mult în interiorul tău, vei

constata că singurul care are această putere ești tu, Sinele sau ființa interioară. Puterea de care vorbim este puterea voinței.

Voința este o forță reală care emană din ființa ta. Brațele și picioarele tale se mișcă numai datorită ei. Ele nu se mișcă haotic sau la întâmplare, ci o fac pentru că așa dorești tu. Tu te folosești de aceeași putere pentru a te fixa asupra gândurilor atunci când dorești să te concentrezi. Atunci când este concentrată și focalizată asupra lumii fizice, mentale sau emoționale, puterea Sinelui creează o forță pe care noi o numim „voință". Aceasta este puterea pe care o folosim atunci când dorim ca ceva să se întâmple sau să nu se întâmple. Tu nu ești o ființă neputincioasă, ci ai capacitatea de a pune lucrurile în mișcare.

Este uimitor să constatăm ce putem face noi cu ajutorul voinței noastre. Noi ne putem opune chiar fluxului vieții cu ajutorul ei. Dacă se întâmplă ceva care nu ne este pe plac, noi îi opunem rezistență. De vreme ce lucrul respectiv s-a întâmplat deja, ce sens mai are însă să îi opunem rezistență? Dacă cel mai bun prieten al tău s-a mutat într-un alt oraș, este normal să nu te bucuri, dar ce sens are să opui rezistență acestui eveniment ani la rând? În acest fel nu vei schimba în niciun fel faptul că prietenul tău s-a mutat. Cu alte cuvinte, rezistența interioară nu modifică în niciun fel realitatea exterioară.

Și totuși, nu există nici cea mai mică îndoială că noi opunem rezistență acestei realități. De pildă, dacă cineva ne spune ceva care nu ne este pe plac, rezistența noastră nu îl împiedică în niciun caz să ne spună ce are de spus. În realitate, rezistența noastră se referă la trecerea evenimentului respectiv prin conștiința noastră. Noi nu dorim ca acesta să ne afecteze în interior, căci știm că va lăsa în noi o impresie mentală și emoțională care nu se va încadra în modelul nostru interior. De aceea, ne manifestăm forța voinței împotriva influenței evenimentului respectiv, în încercarea de a-l opri să treacă prin mintea și prin inima noastră. Cu alte cuvinte, experiența unui eveniment nu încetează imediat după observarea lui pe cale senzorială. El trebuie să treacă inclusiv prin psihicul nostru, la nivel energetic. Noi experimentăm zi de zi acest proces.

Observarea senzorială inițială atinge bazinul nostru energetic mental și emoțional, creând valuri ale energiei în interiorul acestuia. Aceste mișcări trec prin psihicul nostru la fel ca undele create în apă de aruncarea unei pietre. Noi avem însă capacitatea de a ne opune prin puterea voinței acestor unde, oprind astfel transferul de energie, dar acest proces creează o tensiune. Uneori, lupta cu experiența unui singur eveniment, sau chiar a unui singur gând ori a unei singure emoții, ne poate epuiza complet. Sunt convins că știi foarte bine acest lucru.

Mai devreme sau mai târziu, vei înțelege că această rezistență reprezintă o risipă uriașă de energie. De regulă, tu îți folosești puterea voinței pentru a opune rezistență fie unor lucruri care s-au petrecut deja, fie unora care nu s-au petrecut încă. Cu alte cuvinte, tu te opui unor lucruri din trecutul sau din viitorul tău. Gândește-te câtă energie risipești opunând rezistență unor lucruri care s-au petrecut deja. De vreme ce evenimentele au trecut, tu te lupți practic cu tine însuți, nu cu evenimentele propriu-zise. Gândește-te de asemenea câtă energie risipești opunând rezistență unor lucruri care nu s-au petrecut încă. Marea majoritate a scenariilor tale nu se vor petrece niciodată în realitate; de aceea, energia investită de tine pentru a le opune rezistență este aruncată practic pe apa sâmbetei.

Maniera în care te raportezi la fluxul tău energetic are un impact major asupra vieții tale. Dacă îți folosești puterea voinței pentru a opri valurile create de căderea unei frunze pe apa liniștită a unui lac, tot ceea ce faci înrăutățește și mai mult lucrurile. În niciun caz nu contribuie la liniștirea apei. Atunci când opui rezistență, energia ta nu are unde să se ducă. Ea rămâne blocată în psihicul tău și creează o perturbație majoră la acest nivel. Ea îți blochează fluxul energetic al inimii și te face să te simți închis și fără viață. Acest lucru se întâmplă de fiecare dată când ne împovărăm mintea și sufletul cu evenimente și persoane pe care nu le putem accepta.

Aceasta este drama umanității. Evenimentele au trecut de mult, dar noi continuăm să le menținem energia în interiorul nostru prin rezistența pe care le-o opunem. Din această cauză, noi nu reușim să

receptăm și să digerăm evenimentele curente din viața noastră, căci încă ne mai luptăm cu energiile din trecut. De-a lungul timpului, energiile se pot acumula într-o măsură atât de mare în noi încât ne blochează complet, caz în care putem exploda sau ne putem închide definitiv. Asta înseamnă să fii complet epuizat din cauza stresului.

Tu nu ai niciun motiv să te stresezi, să devii epuizat, să te închizi sau să explodezi. Dacă nu lași această energie să se acumuleze în tine și dacă permiți fiecărui moment al zilei să treacă liber prin tine, tu îți poți păstra în întregime energia și prospețimea, ca și cum ai fi într-o vacanță perpetuă. Nu evenimentele vieții generează problemele sau stresul, ci rezistența pe care o opui acestor experiențe. De vreme ce problema este generată de folosirea puterii voinței pentru a opune rezistență trecerii libere prin conștiința ta a realității vieții, soluția este destul de evidentă: nu mai opune rezistență. Dacă îți propui să opui rezistență cu orice preț, cel puțin justifică-ți în mod rațional această rezistență. În caz contrar, nu faci decât să îți risipești energia atât de prețioasă într-o manieră irațională.

Propune-ți să examinezi procesul rezistenței interioare. Pentru a opune rezistență, tu trebuie să decizi mai întâi că ceva nu este pe placul tău. Majoritatea evenimentelor trec fără probleme prin conștiința ta. Atunci, de ce îi opui rezistență acestuia? Cu siguranță există un aspect în interiorul tău care decide căror evenimente le permite libera trecere și când dorește să își folosească puterea voinței pentru a respinge sau pentru a se crampona de anumite evenimente. Există miliarde de lucruri care nu te deranjează deloc. Spre exemplu, când te îndrepți cu mașina către serviciu, treci pe lângă nenumărate clădiri și pe lângă foarte mulți copaci, cărora nu le acorzi nicio importanță. Liniile albe care marchează asfaltul nu te stresează în niciun fel. Le vezi, dar ele trec prin conștiința ta fără să lase nicio urmă. Asta nu înseamnă că ele nu stresează pe nimeni. Spre exemplu, dacă cineva se ocupă cu trasarea acestor linii, el ar putea deveni foarte stresat în cazul în care ar constata că acestea nu sunt drepte. De fapt, el ar putea deveni atât de stresat încât ar putea refuza să mai circule pe acest drum. În mod evident, oamenii nu

opun rezistență acelorași lucruri și nu au aceleași probleme. Explicația este simplă: ei nu au aceleași preconcepții despre felul în care ar trebui să se petreacă lucrurile sau despre importanța pe care trebuie să le-o acorde.

Dacă dorești să înțelegi ce înseamnă stresul și de unde derivă el, începe prin a realiza că tu ai un set de opinii preconcepute referitoare la felul în care ar trebui să se deruleze lucrurile. Din cauza lor îți manifești tu puterea voinței pentru a opune rezistență lucrurilor care s-au petrecut deja. Cum ți-ai format aceste opinii preconcepute? Să spunem că ori de câte ori vezi un rododendron înflorit, te simți stresat. Cu siguranță, înflorirea acestei plante nu stresează foarte mulți oameni. Atunci de ce te deranjează pe tine? Pentru că ai avut cândva o iubită care avea astfel de plante în casă și care s-a despărțit de tine exact când acestea erau înflorite. De aceea, ori de câte ori vezi un rododendron înflorit, inima ta se închide. Nici măcar nu dorești să te apropii de aceste flori, căci te fac să devii prea nervos și prea agitat.

Evenimentele din viața noastră lasă impresii în mintea și în inima noastră. Acestea reprezintă cauza exercitării puterii voinței pentru a opune rezistență sau pentru a ne crampona. Poate că evenimentele care le-au corespuns s-au petrecut în copilărie sau în alte etape ale vieții noastre, dar impresiile pe care le-au lăsat în sufletul nostru ne fac să opunem rezistență evenimentelor curente din viața noastră. Acest proces conduce la acumularea de tensiuni lăuntrice, la agitație, luptă și suferință. Noi nu înțelegem acest mecanism și lăsăm aceste evenimente din trecutul nostru să ne controleze în continuare viața. Convinși că au o semnificație reală, ne implicăm cu tot sufletul fie în rezistența pe care o opunem, fie în atașamentul cu care ne cramponăm. În realitate, întregul proces nu are nicio semnificație. El nu face decât să ne distrugă viața.

Alternativa constă în a te folosi de viață pentru a te detașa de aceste impresii și de stresul pe care îl creează ele. În acest scop, trebuie să devii însă foarte conștient. Trebuie să supraveghezi cu cea mai mare atenție vocea mentală care îți spune să opui rezistență unui anumit eveniment și care îți comandă: „Nu-mi place ce a zis cutare. Rezolvă această problemă!" Această voce îți

dă continuu sfaturi şi îţi spune să te confrunţi cu lumea exterioară opunându-i rezistenţă. De ce îi dai ascultare? Dacă doreşti, tu îţi poţi alege drept cale spirituală acceptarea tuturor lucrurilor care se întâmplă în viaţa ta, lăsându-le să treacă prin tine. Asta nu înseamnă că eşti inert în faţa vieţii. Tu te ocupi de evenimentele acesteia, dar mai întâi de toate laşi energia lor să treacă prin tine. În caz contrar, înseamnă că nu te ocupi de evenimentul curent, ci de o energie blocată din trecutul tău. Cu alte cuvinte, tu nu te confrunţi cu viaţa din perspectiva clarităţii, ci din cea a rezistenţei interioare şi a tensiunilor.

Pentru a evita acest lucru, începe prin a accepta situaţia cu care te confrunţi la ora actuală. Acceptarea înseamnă că evenimentul care îi corespunde poate trece prin tine fără să întâmpine niciun fel de rezistenţă. Dacă un eveniment trece fără probleme prin psihicul tău, tu rămâi faţă în faţă cu situaţia reală, nu cu o impresie mentală sau emoţională asociată cu ea. De aceea, tu nu vei manifesta o energie reactivă moştenită din trecutul tău, căci nu ai de-a face cu o energie stocată stimulată de evenimentul în cauză. Dacă vei adopta această perspectivă, vei face mult mai uşor faţă situaţiilor de zi cu zi. Este chiar posibil să nu mai ai nicio problemă pentru tot restul vieţii tale, căci evenimentele nu sunt niciodată probleme. Ele sunt simple evenimente. Ceea ce le transformă în probleme este rezistenţa pe care le-o opui. Repet însă: nu trebuie să crezi că dacă accepţi realitatea din faţa ta nu trebuie să te confrunţi cu ea. Trebuie să faci acest lucru, dar lucrurile cu care te confrunţi sunt simple evenimente care se petrec pe planeta Pământ, nu probleme personale.

În marea majoritate a cazurilor, vei fi surprins să descoperi că nu trebuie să te confrunţi decât cu propriile tale temeri şi dorinţe. Acestea sunt cele care fac ca totul să pară atât de complicat. Dacă nu te temi sau nu îţi doreşti un anumit eveniment, practic nu mai rămâne nimic de care să te ocupi. Pur şi simplu îi permiţi vieţii să se deruleze în mod natural şi interacţionezi cu ea într-o manieră raţională. Ori de câte ori se întâmplă un eveniment, tu eşti plenar prezent în momentul respectiv şi te bucuri de experienţa vieţii. Viaţa nu îţi prezintă niciun fel de probleme, deci nu ai niciun motiv să acumulezi tensiuni şi stresuri sau să te epuizezi. Atunci când

evenimentele acestei lumi ajung să treacă liber prin conștiința ta, înseamnă că ai atins o stare spirituală foarte înaltă. Indiferent ce se întâmplă în viața ta tu rămâi conștient, fără să acumulezi energii blocate. În această stare totul îți devine limpede. Spre deosebire de tine, toți ceilalți oameni abordează viața luptându-se cu propriile lor reacții și preferințe personale. Atunci când cineva se confruntă cu propriile sale temeri, anxietăți și dorințe, ce energie i-ar mai putea rămâne pentru a face față evenimentelor reale ale vieții?

Oprește-te o clipă și gândește-te la tot ce ești capabil să realizezi. Până acum, capacitățile tale au fost limitate din cauza luptelor interioare constante. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla în cazul în care conștiința ta ar fi liberă să se focalizeze exclusiv asupra evenimentelor care se petrec cu adevărat în viața reală. Tu nu ai mai auzi niciun zgomot în interiorul tău. Dacă ai trăi în acest fel, ai putea face absolut orice. Capacitățile tale ar deveni exponențiale prin comparație cu cele pe care le-ai experimentat până acum. Dacă ai putea opera de pe acest nivel de conștiință și de claritate indiferent ce ai face, viața ta s-ar schimba dramatic.

Așadar, propune-ți ca și cale spirituală folosirea vieții în scopul detașării de orice rezistență interioară. Relațiile reprezintă o modalitate ideală de a lucra cu tine însuți. Ele pot fi folosite pentru a-i cunoaște pe ceilalți, nu pentru a-ți satisface energiile reziduale blocate în interiorul tău. Dacă nu încerci să îi faci pe ceilalți să se adapteze la ideile tale preconcepute, la preferințele și antipatiile tale, vei descoperi că relațiile nu sunt deloc dificile. Dacă nu îi mai judeci pe oameni și dacă nu le mai opui rezistență din cauza energiilor blocate în tine, vei descoperi că este mult mai ușor să te înțelegi cu ei și că lor le este mult mai ușor să se înțeleagă cu tine. Detașarea de propria personalitate este calea cea mai ușoară de a te apropia de oameni.

Același lucru este valabil și în ceea ce privește munca. Aceasta poate fi o plăcere, dacă o privești ca pe o simplă activitate pe care o practici în timp ce te afli pe o planetă care se rotește prin spațiul gol. Dacă dorești să te bucuri de munca ta, detașează-te de structurile tale mentale fixe și lasă evenimentele să treacă liber prin

tine. Ceea ce ai de făcut sunt acele sarcini care rămân de executat după ce toate celelalte evenimente au trecut.

Atunci când energiile personale se deblochează şi trec prin tine, lumea devine un loc foarte diferit. Oamenii şi evenimentele îţi apar într-o altă lumină. Tu îţi dai seama că ai talente şi capacităţi de care nu ştiai nimic până acum. Întreaga ta perspectivă asupra vieţii se schimbă. Chiar şi cele mai mici elemente ale lumii exterioare ţi se par transformate. Acest lucru se întâmplă deoarece atunci când te detaşezi de o situaţie, toate celelalte situaţii sunt afectate de detaşarea ta. Să spunem că ţi-e frică de câini, dar îţi dai seama că ceilalţi oameni nu se tem de aceste animale, şi totuşi se descurcă de minune în viaţă. De vreme ce ţie ţi-a fost frică de câini întreaga ta viaţă, înseamnă că ai suferit din acest motiv, în timp ce alţii nu au făcut-o. Cu alte cuvinte, suferinţa ta nu a avut niciun rost. De aceea, te decizi să lucrezi cu tine însuţi şi să te relaxezi ori de câte ori vezi un câine. Cel mai bun instrument de lucru împotriva rezistenţei este relaxarea. Această relaxare deliberată îţi schimbă nu doar relaţia cu câinii, ci şi relaţia cu restul creaţiei. Sufletul tău învaţă astfel să lase energiile perturbatoare să treacă prin el. De aceea, cu prima ocazie în care cineva îţi spune sau face ceva care te irită, tu îl tratezi automat la fel cum ai procedat cu teama de câini. Acest proces de transcendere a rezistenţei prin relaxare este benefic pentru toate situaţiile din viaţa ta, căci te învaţă practic cum să îţi menţii inima deschisă atunci când aceasta încearcă să se închidă.

Relaxarea interioară profundă este o cale spirituală în sine. Este calea non-rezistenţei, a acceptării şi a abandonării de sine. Ea constă în refuzul de a mai opune rezistenţă energiilor care trec prin tine. Dacă ai dificultăţi în a practica această cale, nu te condamna singur. Continuă să lucrezi. Acest lucru cu sinele durează o viaţă, dar efortul făcut este justificat de rezultatul final, care constă într-o deschidere totală şi în redescoperirea integrităţii absolute a fiinţei.

Aşadar, secretul constă în a te relaxa şi în a te elibera de energiile blocate moştenite din trecut, făcând apoi faţă numai situaţiei curente. Nu-ţi mai face griji legate de restul. Dacă te

relaxezi și dacă te eliberezi, creșterea ta spirituală va face salturi fantastice. Vei începe să simți o energie uriașă care se trezește în interiorul tău și o iubire pe care nu ai mai simțit-o până acum. Te vei simți împăcat și mulțumit, iar mai devreme sau mai târziu nimic nu te va mai putea deranja.

La un moment dat vei atinge o stare în care nu vei mai cunoaște niciun stres, nicio tensiune și nicio problemă pentru tot restul vieții tale. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să înțelegi că viața îți oferă un dar sub forma fluxului de evenimente care se succed între nașterea și moartea ta. Aceste evenimente te solicită și te umplu de entuziasm, căci conduc la creșterea ta spirituală. Pentru a le gestiona în mod confortabil, inima și mintea ta trebuie să fie suficient de deschise și de expansive pentru a circumscrie întreaga realitate. Singurul motiv pentru care acum nu fac acest lucru este rezistența pe care o opui. Învață să nu te mai opui realității și ceea ce înainte ți se părea o situație stresantă va deveni acum o simplă piatră de încercare de-a lungul călătoriei tale spirituale.

Contemplarea morţii

Există un mare paradox cosmic care face ca unul din cei mai buni maeştri referitori la viaţă să fie moartea. Niciun om şi nicio situaţie nu te vor putea învăţa vreodată atât de multe ca moartea. În timp ce alţii doar îţi spun că tu nu eşti una cu corpul tău, moartea îţi arată acest lucru. În timp ce alţii îţi reamintesc că bunurile materiale de care te cramponezi cu atâta ardoare sunt nesemnificative, moartea vine şi ţi le ia într-o singură clipă. În timp ce alţii îţi spun că toţi oamenii sunt egali şi că nu există nicio diferenţă între bogaţi şi săraci, moartea îţi demonstrează că în faţa ei suntem cu toţii la fel.

Singura întrebare care rămâne este dacă eşti dispus să aştepţi până în ultima clipă pentru a afla învăţătura morţii. Adevărul este că însăşi posibilitatea de a muri ne învaţă clipă de clipă. Un om înţelept realizează că poate muri în orice moment, expirând pentru ultima dată, fără să mai inspire la loc. Acest lucru se poate întâmpla oricând şi oriunde, şi reprezintă o lecţie atât de importantă încât merită să îi pătrunzi mesajul. Un om înţelept îmbrăţişează în totalitate şi fără rezerve realitatea, inevitabilitatea şi imprevizibilitatea morţii.

Ori de câte ori ai dificultăţi, gândeşte-te la moarte. Să spunem că eşti genul gelos şi nu suporţi ca altcineva să se apropie de consoarta ta. În acest caz, gândeşte-te ce se va întâmpla când nu vei mai fi în această lume. Ţi s-ar părea normal ca persoana iubită

să continue să trăiască singură, fără niciun partener care să aibă grijă de ea? Dacă poți trece peste problema ta personală, vei constata că îți dorești ca persoana iubită să fie fericită și să aibă o viață plină și frumoasă. În acest caz, de ce te deranjează atât de tare faptul că vorbește cu altcineva?

Provocarea morții te poate ajuta să trăiești pe cel mai înalt nivel de conștiință posibil. Nu are însă niciun rost să aștepți să îți dai ultima suflare pentru a-ți atinge potențialul suprem. Un om înțelept își spune întotdeauna: „Dacă o singură respirație este suficientă pentru a-mi schimba pentru totdeauna destinul, atunci doresc să trăiesc la nivelul meu maxim cât timp mai sunt încă în viață. Nu îi voi mai chinui pe cei pe care îi iubesc și îmi voi trăi viața din perspectiva aspectului cel mai profund al ființei mele."

Numai din această perspectivă pot deveni relațiile cu adevărat profunde și semnificative. Adeseori, noi ne purtăm incredibil de dur cu persoanele pe care le iubim, pornind de la premisa că acestea vor fi întotdeauna alături de noi. Ce s-ar întâmpla însă dacă ele ar muri? Sau dacă noi am muri? Tu ce ai face dacă ai ști că această zi ar fi ultima dată când îi poți vedea pe cei dragi? Să spunem că un înger coboară pe pământ și îți spune: „Rezolvă-ți problemele, căci mâine dimineață nu te vei mai trezi din somn. Trebuie să vii cu mine." Așadar, ai ști că vei vedea astăzi pentru ultima oară toate persoanele pe care le vei întâlni. Cum te-ai simți? Cum ai interacționa cu ele? Ți-ar mai păsa de micile motive de iritare și de resentimentele mărunte de zi cu zi? Câtă iubire le-ai oferi celor dragi dacă ai ști că este pentru ultima oară când îi vezi? Gândește-te acum cum ar fi dacă ai trăi în acest fel în fiecare moment din viața care ți-a mai rămas. Cu siguranță, viața ta ar arăta cu totul altfel. Merită să contempli acest scenariu. Moartea nu este un gând morbid. Ea este cel mai mare maestru al vieții.

Gândește-te puțin la toate lucrurile pe care ți le dorești, convins că ai nevoie de ele, la timpul și energia pe care le investești în diferite activități. Imaginează-ți că urmează să mori peste o săptămână sau peste o lună. Ce ar schimba acest gând în viața ta curentă? În ce fel ți-ar schimba el prioritățile? La ce te-ai gândi?

Reflectează la ultima ta săptămână de viață. Departe de a fi morbid, acest scenariu este absolut minunat. În continuare, pune-ți această întrebare: dacă asta ai face în ultima ta săptămână de viață, de ce îți risipești restul timpului? De ce îți tratezi restul vieții ca și cum nu ar conta, ca și cum ar fi mai puțin prețios decât ultima săptămână de viață? De fapt, ce faci cu viața ta? Aceasta este întrebarea pe care ți-o pune moartea.

Să spunem că îți trăiești viața fără să te gândești la moarte, iar Îngerul Morții vine îşi îți spune:

– Vino. Ți-a sunat ceasul.

Tu îi răspunzi:

– O, nu! Ar fi trebuit să mă avertizezi, astfel încât să mă decid ce să fac în ultima mea săptămână de viață. De aceea, am dreptul la încă o săptămână.

Știi ce ți-ar răspunde Moartea în acest caz?

– Dumnezeule! Ți-am oferit 52 de săptămâni numai în acest an! Și uite ce ai făcut cu ele! Ce sens are să îți mai ofer una? Ce ai făcut până acum cu toate săptămânile pe care ți le-am oferit?

Ce i-ai răspunde?

– Hm, nu mi-am dat seama! Nu am fost atent… Nu am crezut că acest lucru contează.

Ciudat răspuns, având în vedere că se referă la propria ta viață!

Într-adevăr, moartea este un mare maestru, dar cine trăiește pe acest nivel de conștiință? Indiferent ce vârstă ai, tu îți poți da în orice moment ultima suflare. Acest fenomen se întâmplă pretutindeni în lume. Nu doar oamenii bătrâni mor, ci și bebelușii, adolescenții sau tinerii. Ei mai expiră o dată, după care s-au dus. Nimeni nu știe dinainte când îi va suna ceasul, căci nu așa funcționează această viață.

În acest caz, de ce nu ai avea curajul de a reflecta regulat la felul în care ți-ai trăi ultima săptămână din viață? Dacă le-ai pune această întrebare oamenilor treziți din punct de vedere spiritual, aceștia ți-ar răspunde fără nicio dificultate, căci nu ar schimba

absolut nimic din ceea ce fac acum. Gândul la moarte nu îi tulbură în niciun fel, căci mintea lor este complet liniştită, iar ei sunt perfect împăcaţi cu ei înşişi. Dacă moartea ar surveni peste o oră, peste o săptămână sau peste un an, ei nu ar schimba absolut nimic, căci nu mai au nicio dorinţă neîndeplinită. Cu alte cuvinte, ei îşi trăiesc viaţa plenar, nu fac compromisuri şi nu joacă tot felul de jocuri mentale.

De aceea, este important să priveşti moartea în faţă, sau să te gândeşti cum ar fi dacă ai putea face acest lucru. Împacă-te cu tine însuţi şi cu viaţa ta, astfel încât să nu mai conteze când vei muri cu adevărat. Există o poveste despre un mare yoghin care a declarat că întreaga viaţă s-a simţit de parcă ar fi avut o sabie deasupra capului, suspendată de un singur fir de păianjen. Cu alte cuvinte, el şi-a trăit întreaga viaţă din perspectiva unei morţi iminente. Şi tu eşti la fel de apropiat de moarte. Ori de câte ori te urci în maşină, ori de câte ori traversezi strada şi ori de câte ori mănânci ceva, acesta ar putea fi ultimul lucru pe care îl mai faci în această viaţă. Cu siguranţă au existat oameni care au făcut exact acest lucru cu câteva clipe înainte de a muri. „A murit în timp ce îşi lua cina... A murit într-un accident de maşină, la doar câţiva kilometri de casă... A murit într-un accident de avion, în timp ce călătorea către New York... S-a culcat şi nu s-a mai trezit niciodată...." La un moment dat, cineva a murit în timp ce făcea ceea ce faci tu în momentul de faţă, indiferent ce faci.

Nu trebuie să te temi să vorbeşti despre moarte. Acesta nu este un subiect delicat, aşa că nu trebuie să te tensionezi atunci când îl abordezi. Dimpotrivă, foloseşte-te de el pentru a-ţi trăi viaţa mai plenar, clipă de clipă, căci fiecare moment contează. Aşa îşi trăiesc viaţa cei care ştiu că nu mai au decât o săptămână de trăit în această lume fizică. Cu siguranţă, ei ţi-ar spune că cea mai importantă săptămână din viaţa lor a fost aceasta. Cum ar fi însă dacă ţi-ai trăi fiecare săptămână în acest fel?

Întreabă-te de ce nu îţi trăieşti viaţa în acest fel? Oricum vei muri. Ştii foarte bine acest lucru. Ce-i drept, nu ştii când. Atunci când acest lucru se va întâmpla însă, tot ce ai acum îţi va fi luat.

Vei lăsa atunci în urma ta toate posesiunile tale, pe toți cei dragi, toate speranțele și visele tale legate de această viață. Vei fi luat atunci chiar din locul în care te vei afla în acel moment. Nu vei mai putea juca rolul pe care te-ai obișnuit să îl joci. Moartea schimbă totul într-o singură clipă. Aceasta este realitatea ei. Dacă toate aceste lucruri pot fi schimbate într-un singur moment, poate că ele nu sunt atât de reale cum par. Poate că ar trebui să verifici mai des cine ești. Poate că ar trebui să cauți cu mai multă asiduitate adevărul legat de adevărata ta identitate.

Frumusețea acceptării adevărurilor profunde constă în faptul că nu trebuie să îți schimbi viața, ci doar felul în care ți-o trăiești. Nu contează atât de mult ce faci, ci cât de mult te implici în ceea ce faci. Ca să înțelegi mai bine, îți propun să luăm un exemplu simplu: ai ieșit de mii de ori afară, dar de câte ori ai apreciat cu adevărat acest lucru? Gândește-te la cineva aflat pe patul de spital, căruia medicul îi spune că nu mai are decât o săptămână de trăit. Acesta se uită la doctor și îl întreabă: „Pot să ies afară? Mai pot privi o dată cerul, pentru ultima oară?" Chiar dacă afară ar ploua, el ar dori să mai simtă o dată ploaia pe pielea sa. Nimic nu i s-ar părea mai prețios decât acest lucru. Spre deosebire de el, tu nu îți dorești însă să simți ploaia pe pielea ta. Dimpotrivă, te adăpostești imediat și te ferești de ea.

Ce anume ne împiedică să ne trăim viața în această manieră plenară? Ce aspect din interiorul nostru se teme atât de tare încât ne împiedică să ne bucurăm cu adevărat de viață? El este atât de ocupat cu controlul realității astfel încât următorul moment din viața noastră să fie așa cum îl dorim încât uită să mai trăiască plenar momentul prezent. Și în tot acest timp, moartea ne privește ce facem. Tu nu îți dorești să îți trăiești plenar viața înainte de a muri? Cel mai probabil, moartea ta va surveni fără niciun avertisment. Foarte puțini oameni află dinainte când vor muri. Cei mai mulți dintre ei inspiră pentru ultima oară fără să știe că nu o vor mai face niciodată.

De aceea, folosește-te de fiecare zi din viața ta pentru a te detașa de acest aspect speriat care nu te lasă să trăiești plenar. De

vreme ce tot ştii că vei muri, spune ce trebuie spus şi fă ce trebuie făcut. Integrează-te plenar în momentul prezent şi nu te mai teme de ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare. Aşa trăiesc oamenii atunci când se confruntă direct cu moartea. Şi tu poţi face acest lucru, căci te confrunţi cu moartea în orice moment.

Învaţă să trăieşti ca şi cum ai privi în permanenţă moartea în faţă, şi vei vedea că devii mai îndrăzneţ şi mai deschis. Dacă îţi vei trăi plenar viaţa, nu îţi vor mai rămâne „ultime dorinţe", căci le vei fi trăit deja, clipă de clipă. Numai în acest fel poţi experimenta plenar viaţa, eliberându-te de acea parte din tine care se teme de ea. Tu nu ai niciun motiv să te temi de viaţă. De altfel, această teamă va dispărea de îndată ce vei înţelege că singurul lucru preţios pe care îl vei lua cu tine atunci când vei muri va fi creşterea ta spirituală derivată din trăirea plenară a vieţii. Adevărata ta carieră este viaţa ta, iar cea mai semnificativă relaţie a ta este cea pe care o ai cu propria ta viaţă. Orice altceva înseamnă să te focalizezi asupra unui aspect minor al vieţii în încercarea de a-i da acesteia o semnificaţie. Singurul lucru care dă semnificaţie vieţii este dorinţa de a o trăi plenar. Nu un eveniment particular poate da semnificaţie vieţii, ci numai dorinţa de a experimenta plenar toate evenimentele sale.

Cum te-ai simţi dacă ai şti că următoarea persoană pe care o vei vedea va fi ultima persoană pe care o vei vedea vreodată? Cel mai probabil ai fi plenar prezent, încercând să absorbi în totalitate această experienţă în conştiinţa ta. Nu ar mai conta ce spune persoana; te-ai bucura plenar de cuvintele sale, ştiind că aceasta va fi ultima conversaţie pe care o vei avea vreodată pe acest pământ. În aceste condiţii, de ce nu ai trata fiecare conversaţie din viaţa ta cu aceeaşi luciditate? Asta se întâmplă atunci când afli că eşti pe punctul de a muri: tu eşti cel care se schimbă, nu viaţa ta. Un căutător spiritual autentic îşi propune să trăiască în acest fel în fiecare moment din viaţa sa şi nu lasă nimic să îi stea în cale. Tu de ce ai face-o? Oricum vei muri.

Dacă îţi propui să trăieşti ca şi cum aceasta ar fi ultima ta săptămână, mintea ta va scoate la suprafaţă tot felul de dorinţe reprimate. Ea îţi va vorbi de toate lucrurile pe care ţi-ai dorit

vreodată să le faci, și probabil că ai începe să le pui în practică. Ai constata însă că nu acesta este răspunsul. Această atitudine nu reprezintă decât o încercare de a te bucura de anumite experiențe speciale care te împiedică să trăiești adevărata experiență a vieții. Viața nu este un lucru pe care îl obții, ci un proces pe care îl experimentezi. Ea există cu sau fără tine, derulându-se de miliarde de ani. Ție ți se face pur și simplu onoarea de a-ți fi oferit un crâmpei din ea. Dacă ești prea ocupat cu încercarea de a obține un alt crâmpei, tu riști să îl ratezi pe cel care îți este oferit. Fiecare experiență a vieții este diferită de celelalte și toate merită să fie trăite. Viața nu trebuie risipită, căci este o experiență extrem de prețioasă. De aceea este moartea un maestru atât de perfect. Gândește-te cât de prețioasă devine viața atunci când o contempli din perspectiva morții iminente. Ar mai fi ea la fel de prețioasă dacă ai ști că nu există moarte? Cel mai probabil ți-ai risipi fiecare secundă de viață, pornind de la prezumția că oricum vei dispune întotdeauna de ea. Lucrurile cele mai prețioase sunt cele rare. Raritatea este cea care transformă o banală pietricică într-o piatră prețioasă.

Așadar, moartea conferă semnificație vieții. Ea este cea mai bună prietenă a ta. Este mântuitoarea ta. De aceea, pentru numele lui Dumnezeu, nu te mai teme de moarte. Descifrează mesajul ei. Cea mai rapidă metodă de a-l înțelege constă în a realiza că singurul lucru care contează este trăirea plenară a fiecărui moment. Dacă vei trăi în acest fel fiecare clipă din viața ta, te vei bucura de o viață mai plenară și nu te vei mai teme de moarte.

Tu te temi de moarte tocmai pentru că îți dorești să trăiești, pentru că te gândești că mai ai încă de obținut experiențe pe care nu le-ai trăit. Foarte mulți oameni cred că moartea le va lua ceva important. Singurii care realizează că ea le oferă ceva important sunt oamenii înțelepți. Într-adevăr, moartea conferă semnificație vieții. Oamenii sunt cei care își risipesc viața, și fac acest lucru în fiecare clipă. De pildă, tu te urci în mașină și conduci până ajungi la destinația dorită, dar nu vezi nimic din ceea ce îți iese în cale. Nici măcar nu ești prezent, căci ești prea ocupat cu gândurile tale,

referitoare la ceea ce ai de făcut în continuare. Te gândești la ce vei face peste o lună, sau chiar peste un an, și în tot acest timp ratezi experiența momentului prezent. Asta nu înseamnă să îți trăiești viața, ci doar să trăiești în mintea ta. Așadar, tu ești cel care se privează singur de viață. Moartea nu îți răpește practic nimic. Ea nu face decât să te ajute să îți recapeți viața, făcându-te să devii atent la momentul prezent. Ea te face să îți spui: „Doamne, voi pierde toate aceste lucruri. Îmi voi pierde copiii. Acestea ar putea fi ultimele mele clipe cu ei. De acum înainte îmi propun să fiu mai atent la ei, la consoarta mea și la toți prietenii mei. Doresc să mă bucur mult mai intens de viață!"

Dacă îți trăiești plenar fiecare experiență de viață, moartea nu-ți mai poate lua nimic, căci tu te simți deja perfect împlinit. De aceea, un om înțelept este întotdeauna pregătit de moarte. Pentru el nu contează când va surveni moartea reală, căci experiența sa este deja completă și integrală. Să spunem că îți place muzica mai presus de orice. Întotdeauna ți-ai dorit să asculți compozițiile tale clasice favorite cântate de orchestra ta preferată. Acesta a fost visul vieții tale, iar la un moment dat ți l-ai îndeplinit. Momentul te-a făcut să te simți complet, încă de la primele note. Această experiență îți arată că este suficient un singur moment pentru a atinge starea de pace transcendentă. Tu nu ai nevoie de mai mult timp înainte de a muri, ci de o mai mare intensitate a experiențelor trăite în timpul care îți este acordat.

Aceasta este maniera de a-ți trăi plenar viața, clipă de clipă. Trebuie să lași experiențele vieții să te umple până la refuz, să îți atingă chiar și cele mai profunde aspecte ale ființei. Tu poți face acest lucru în fiecare moment. Chiar dacă ți se întâmplă ceva teribil, gândește-te că ai de-a face doar cu una din experiențele oferite de viață. Moartea ți-a făcut o mare promisiune, care te poate ajuta să îți găsești pacea interioară. Ea te-a învățat că toate lucrurile sunt trecătoare, derulându-se în timp și spațiu. Dacă vei avea răbdare, va trece și asta.

Omul înțelept realizează că, în ultimă instanță, viața îi aparține morții. Atunci când îți va suna ceasul, moartea va veni și îți va lua

viața. Ea este stăpâna, iar tu ești doar slujitorul ei. Oamenii folosesc expresii precum: „A primit o a doua șansă în viață" sau „A împrumutat mai mult timp." De la cine a împrumutat mai mult timp respectiva persoană? De la moarte, firește. Moartea este cea care vine și își revendică ce este al ei, căci viața este o proprietate care i-a aparținut întotdeauna. De aceea, este important să cultivi o relație sănătoasă cu moartea, iar aceasta nu trebuie să fie bazată pe teamă. Fii recunoscător morții pentru că îți dăruiește încă o zi și încă o experiență, precum și pentru raritatea care face ca viața să fie atât de prețioasă. Dacă vei proceda astfel, tu nu îți vei mai risipi viața, ci o vei aprecia în permanență.

Moartea este realitatea ultimă a vieții. De aceea, yoghinii și sfinții o acceptă plenar. Sfântul Pavel a spus: „O, moarte, unde este spinul tău? O, mormântule, unde este victoria ta?" (1 Corinteni 15:55). Marile spirite nu se tem să vorbească de moarte. Unul din locurile tradiționale de meditație ale yoghinilor sunt cimitirele și locurile de ardere a morților. Ei își reamintesc astfel de fragilitatea corpului uman și de inevitabilitatea morții. Budiștii sunt învățați de maeștrii lor să contemple natura efemeră a lucrurilor. Aceasta este marea lecție pe care o predă moartea.

De aceea, nu te mai risipi în inutilul monolog mental, ci contemplă natura efemeră a vieții. Gândește-te la lucrurile cu adevărat importante. Nu te mai teme de moarte. Dimpotrivă, las-o să te elibereze și să te încurajeze să îți trăiești plenar viața. Reține însă: viața ta nu îți aparține. De aceea, experimentează plenar viața care îți este oferită, nu cea din mintea ta, pe care ți-ai dori-o. Nu-ți risipi inutil viața încercând să generezi o altă realitate. Apreciaz-o pe cea care îți este oferită. Chiar nu înțelegi că fiecare minut care trece te apropie din ce în ce mai mult de moarte? Aceasta este perspectiva corectă asupra vieții. Trăiește-ți viața ca și cum ai fi pe punctul de a muri, pentru că chiar ești.

Capitolul 18

Secretul Căii de Mijloc

Nicio discuţie despre trăirea vieţii ca pe o cale spirituală nu ar fi completă fără comentarea uneia din cele mai profunde învăţături spirituale, cea referitoare la *Tao*. Este foarte dificil să analizăm ce este ceea ce Lao-tzu a numit „Tao". Într-o traducere literală, acest cuvânt înseamnă „Calea". Tao este un concept atât de subtil încât nu putem practic decât să facem speculaţii referitoare la el, fără a-l atinge vreodată plenar. Tratatul lui Lao-tzu stabileşte fundamentele tuturor principiilor vieţii. El vorbeşte despre echilibrul dintre yin şi yang, dintre principiul feminin şi cel masculin, dintre întuneric şi lumină. Este uşor să citeşti *Tao te Ching* fără a înţelege nimic din el, dar se poate întâmpla la fel de bine să citeşti fiecare cuvânt din el cu lacrimi în ochi. Întrebarea este: de unde provine cunoaşterea şi înţelegerea adevărului pe care încearcă să îl exprime această lucrare?

Din păcate, învăţăturile spirituale maschează adeseori esenţa adevărului prin cuvinte mistice. În realitate, conceptul de Tao este destul de uşor de înţeles. Toţi cei care au învăţat secretele vieţii recunosc adevărurile descrise în el fără să trebuiască să citească această lucrare. Dacă doreşti să îl înţelegi pe Tao, trebuie să mergi pas cu pas şi să reduci totul la simplitatea sa ultimă. În caz contrar, rişti să îl ratezi pe Tao, chiar dacă acesta se află chiar în faţa ochilor tăi.

Cea mai simplă modalitate de a-l aborda pe Tao sunt întrebările extrem de simple, aproape retorice. Spre exemplu: este bine ca cineva să mănânce din când în când? În mod evident, da. Este bine însă ca el să mănânce tot timpul? În mod evident, nu. Undeva între cele două extreme se află Tao. Este bine ca cineva să postească din când în când? În mod evident, da. Este bine însă ca el să nu mănânce niciodată? Nu. Pendulul oscilează între cele două extreme: între moartea în urma lăcomiei excesive și moartea prin înfometare. Acestea sunt cele două extreme pe care le atinge el: yin și yang, expansiunea și contracția, acțiunea și non-acțiunea. Tot ce există are două extreme, precum și gradații între ele. Cine cultivă extremele nu poate supraviețui. Cu alte cuvinte, cele mai extreme lucruri în viață sunt chiar extremele. De pildă, îți place vremea caldă? Probabil că da. Ți-ar plăcea însă ca temperatura să urce până la 3.000 de grade Celsius? Puțin probabil, căci te-ai vaporiza instantaneu. Invers, îți place vremea răcoroasă? Poate că da, dar ți-ar plăcea să trăiești la zero absolut? În acest caz, moleculele corpului tău ar înceta complet să mai vibreze.

Să luăm un alt exemplu, mai puțin extrem. Îți place să fii apropiat de o altă persoană? Probabil că da. Ce-ai zice însă dacă ai fi atât de apropiat de ea încât nu v-ați mai despărți niciodată? Cum te-ai simți dacă ar trebui să mâncați împreună, să mergeți împreună oriunde te-ai duce și să faceți totul împreună? Dacă ai vorbi la telefon, ar trebui să folosești speaker-ul, ca să poată participa și ea la conversația ta. Practic, ați fi atât de apropiați încât ați fi una și aceeași persoană. Cât timp crezi că ai putea suporta această situație?

Aceasta este una din extremele relațiilor interumane. Cealaltă extremă constă în a-ți dori spațiul tău personal, să fii independent și să faci întotdeauna numai ce îți place, să fii separat de cealaltă persoană astfel încât să ai ce să îi împărtășești atunci când ești împreună cu ea. Cât de independent poți fi? Să spunem că mănânci separat de ea, călătorești separat și locuiești separat. Dacă împingi această independență la extrema sa absolută, între tine și cealaltă persoană nu ar mai exista nicio relație. Pe un alt nivel, puteți fi atât

de separaţi încât să nu vă vedeţi cu anii. Ambele extreme sunt la fel de neplăcute. Indiferent dacă eşti prea apropiat sau prea îndepărtat de ea, cert este că nu vă veţi mai vorbi mult timp. Orice aspect al realităţii are extremele sale, yin-ul şi yang-ul său.

Să luăm acum un exemplu mai subtil. Temperatura de 3.000 de grade Celsius nu te atrage, dar nici cea de zero absolut. Nu doreşti să mori de foame, dar nici să te îmbolnăveşti pentru că ai mâncat prea mult. Să spunem însă că apropierea de altcineva până când deveniţi de nedespărţit te atrage. Acest lucru se datorează faptului că pendulul a înclinat prea mult în direcţia opusă la acest capitol. Ai fost prea mult timp singur – ai cinat de prea multe ori singur, ai văzut prea multe filme singur şi ai călătorit de prea multe ori singur. Cu alte cuvinte, pendulul tău este descentrat.

Ştiinţa ne învaţă că dacă tragem un pendul până la 30 de grade în partea dreaptă şi apoi îi dăm drumul, el va merge până la 30 de grade în partea stângă. Nu avem nevoie de Lao-tzu ca să ştim acest lucru. Legile interioare nu diferă cu nimic de cele exterioare. Aceleaşi principii guvernează întreaga lume. Dacă tragi un pendul într-o parte şi îi dai drumul, el va merge în partea opusă pe o distanţă egală cu prima. Dacă ai făcut foamea zile la rând, iar cineva îţi pune o farfurie cu mâncare în faţă, nu vei mânca foarte civilizat, ci îţi vei îndesa mâncarea în gură la fel ca un animal. Gradul în care te vei comporta ca un animal este identic cu gradul înfometării tale, suficient de mare pentru a-ţi scoate la iveală instinctele animalice.

Aşadar, ce este Tao? Tao se află întotdeauna la mijloc. El este locul în care energia nu trage în nicio direcţie. Pendulul se află într-un echilibru perfect în ceea ce priveşte hrana, relaţiile, sexul, banii, acţiunea, non-acţiunea şi orice altceva. Orice aspect are o latură yin şi una yang. Calea (Tao) este locul în care aceste forţe se echilibrează în tăcere. Atât timp cât nu vei ieşi de pe Cale, ele vor continua să coexiste într-o armonie perfectă. Dacă doreşti să înţelegi ce este Tao, trebuie să analizezi ce anume există între cele două extreme, pornind de la premisa că niciuna nu poate dura. Cât timp poate rămâne un pendul într-una din poziţiile sale extreme?

Doar o fracţiune de secundă. Cât timp poate rămâne el în repaus (în punctul de mijloc)? Oricât de mult timp, respectiv atât timp cât nu este scos din această poziţie de o forţă. Asta înseamnă Tao. El reprezintă întotdeauna centrul, ceea ce nu înseamnă că el rămâne static şi fix. Aşa cum vom vedea în continuare, Tao este un principiu dinamic.

Mai întâi de toate, trebuie să înţelegi însă că de vreme ce tot ceea ce există are un aspect yin şi unul yang, tot ceea ce există are inclusiv un punct de echilibru individual. Tao este armonia tuturor acestor puncte de echilibru întreţesute. Acest echilibru global îşi menţine stabilitatea deşi evoluează în timp şi spaţiu, iar puterea lui este fenomenală. Dacă doreşti să îţi imaginezi puterea lui Tao, gândeşte-te cât de multă energie se pierde pentru a oscila dintr-o parte în cealaltă. Să spunem că doreşti să ajungi din punctul A în punctul B, dar în loc să mergi în linie dreaptă, o apuci pe o traiectorie sinusoidală în jurul acesteia. În acest fel drumul tău va dura extrem de mult, iar tu vei risipi foarte multă energie. Cu alte cuvinte, nu este eficient să oscilezi de-a lungul căii. Pentru a fi eficient, trebuie să îţi centrezi întreaga energie asupra căii. Dacă vei proceda astfel, energiile care s-ar fi risipit prin oscilaţia în jurul căii vor fi atrase către centru. Această concentrare a energiilor permite realizarea mult mai eficientă a sarcinilor. În asta constă puterea lui Tao. Dacă vei renunţa să mai oscilezi dintr-o extremă în cealaltă, vei constata că dispui de o energie infinit mai mare decât ţi-ai fi imaginat vreodată. Ajungi astfel să faci în câteva minute ceea ce altcuiva i-ar lua câteva ore. Acţiuni care pe alţii i-ar epuiza, ţie nu îţi consumă aproape deloc energia. Aceasta este diferenţa între oscilaţia între cele două extreme şi centrarea în scopul de a realiza ceva.

Acest principiu acţionează în toate aspectele vieţii. Atunci când te afli în echilibru, tu mănânci atunci când este vremea să mănânci, astfel încât să îţi menţii o sănătate perfectă. Orice alt tipar alimentar reprezintă o risipă de energie datorată fie unui consum excesiv, fie unuia deficitar, fie consumării unor alimente inadecvate. Este infinit mai eficient să îi oferi corpului substanţele

nutritive de care are nevoie într-o manieră echilibrată decât să îl supraîncarci sau să îl subnutreşti.

Ori de câte ori oscilezi către extreme, în orice domeniu al vieţii, tu consumi practic o energie uriaşă. Cu cât extrema este mai îndepărtată de centru, cu atât mai consumatoare de timp devine ea. Spre exemplu, o relaţie în care ai insista să rămâi tot timpul împreună cu celălalt ţi-ar consuma întregul timp. Singura posibilitate de a lucra ar fi să aveţi amândoi acelaşi serviciu. La extrema opusă, dacă nu ai avea niciun fel de relaţie şi dacă te-ai simţi singur şi trist, nu ai putea realiza mare lucru. Aşadar, tu ai nevoie de întreaga ta energie pentru a te situa într-o extremă sau alta. Ineficienţa acţiunilor tale este determinată de gradul tău de descentrare. Tu îţi vei folosi energia direct proporţional cu acesta pentru a ajusta mişcările pendulului tău interior. Extremele sunt profesori ideali. Atunci când le examinezi, este uşor să îţi dai seama cât de neplăcute sunt efectele tiparelor comportamentale dezechilibrate.

Să luăm exemplul unei persoane care fumează ţigară de la ţigară. Ea are în permanenţă o ţigară în gură, iar înainte de a o stinge, îşi aprinde cu ea o alta. Acest om investeşte o mare parte din energia sa fumând. El îşi cumpără ţigări, le aprinde şi le fumează. În plus, este preocupat să găsească locuri în care poate fuma, căci acest lucru nu este permis peste tot. Dat fiind că nu-i place să iasă afară pentru a fuma, el se alătură comitetelor care militează pentru permiterea fumatului în locurile publice. Observă aşadar cât de multă energie investeşte el în fumat. Să spunem acum că acest om se decide să renunţe la fumat. Dacă îl vei întreba un an mai târziu ce a făcut în ultimul an, el îţi va răspunde că s-a lăsat de fumat. În asta a constat viaţa lui un întreg an de zile! La început a încercat să mestece gumă pentru a uita de fumat, dar acest lucru nu l-a ajutat prea mult. Apoi a încercat plasturele cu nicotină, dar nici acesta nu l-a ajuta cine ştie ce. De aceea, s-a decis să recurgă la hipnoterapie. Dat fiind că pendulul a fost dus până la extrem în cazul fumatului de acest om, el a trebuit să ajungă mai întâi în extrema opusă pentru a se putea lăsa de fumat. Ambele extreme au reprezentat o pierdere colosală de timp şi de energie, care ar fi putut fi investite în alte domenii mai productive ale vieţii sale.

Atunci când îți cheltuiești energia încercând să menții anumite extreme, tu nu mai poți progresa, fiind prins în rutină. Cu cât o extremă este mai pronunțată, cu atât mai mic este progresul tău înainte. Tu îți sapi practic propria tranșee, iar apoi rămâi blocat în ea. În acest fel, nu-ți mai rămâne niciun pic de energie pentru a te deplasa prin Tao, căci toate puterile tale sunt imobilizate în extremele în care te complaci.

Calea se află întotdeauna la mijloc, căci acesta este locul în care energiile sunt echilibrate. Cum poți opri însă pendulul să oscileze către limitele sale exterioare? În mod uimitor, nu trebuie să faci absolut nimic în această direcție. Tot ce trebuie să faci este să îl lași în pace. Pendulul nu oscilează către una sau alta dintre extreme decât atunci când este alimentat cu energie. De aceea, lasă extremele în pace. Nu mai participa la ele, iar pendulul va reveni în mod natural în centrul său. Pe măsură ce se va apropia de centru, tu vei avea la dispoziție din ce în ce mai multă energie, pentru simplul motiv că energia pe care o risipeai înainte îți va sta acum la dispoziție.

Dacă optezi pentru centru și nu mai participi la extreme, îl vei cunoaște pe Tao. Acesta nu poate fi prins cu mâna; nu poate fi nici măcar atins. El nu este altceva decât maniera energiei de a reacționa atunci când este lăsată în pace și nu este pusă să oscileze între extreme. Ea își găsește propria cale către centrul tuturor evenimentelor ce se petrec în viața ta și rămâne liniștită acolo. Tao este gol. La fel ca ochiul uraganului, secretul puterii sale constă în vidul său. Toate lucrurile se învârtesc în jurul lui, dar el rămâne nemișcat. Întregul vârtej al vieții își extrage energia din centru, la fel cum centrul își extrage energia din vârtejul vieții. Aceste legi se aplică pretutindeni: în natură, în condițiile atmosferice și în orice aspect al vieții tale.

Dacă te vei centra prin neparticiparea la vârtejurile exterioare, energiile tale își vor găsi în mod natural echilibrul. Conștiința ta va deveni infinit mai lucidă, căci va beneficia de acest surplus colosal de energie. Experiența integrării în momentul prezent va deveni starea ta naturală. Tu nu te vei mai fixa asupra anumitor lucruri și

nu te vei mai gândi la extreme. Cu cât vei deveni mai lucid, cu atât mai mult ți se va părea că evenimentele vieții se derulează cu încetinitorul. Ele nu ți se vor mai părea confuze sau copleșitoare, indiferent în ce vor consta.

Marea majoritate a oamenilor nu trăiesc în acest fel. Spre exemplu, în cazul în care își conduc mașina, iar altcineva le taie calea sau îi depășește, ei devin iritați și plini de resentimente în ora următoare, sau poate întreaga zi. Pentru cel care este integrat în Tao, evenimentele durează exact atât cât se derulează. Dacă acest om conduce, iar altcineva îl depășește, el simte cum energia sa tinde să devieze de la centrul ei, dar se detașează și revine imediat în centru. El nu dă niciodată curs extremelor, așa că energia sa revine imediat la cursul ei obișnuit. Atunci când se întâmplă următorul eveniment, el este prezent, nu este pierdut în gândurile sale referitoare la primul incident. El este întotdeauna prezent, fapt care îl face să fie infinit mai eficient decât oamenii care reacționează la dezechilibrele lor din trecut. Aproape orice om are un prag dincolo de care uită de sine. Cine mai supraveghează însă energiile ființei atunci când conștiința nu este prezentă? Reține: cine rămâne prezent și nu își uită niciodată obiectivele câștigă întotdeauna în final.

Atunci când avansezi pe Cale (Tao), tu ești întotdeauna prezent, iar viața ta devine de o simplitate absolută. Pe acest nivel, este întotdeauna ușor să înțelegi ce se întâmplă, căci viața se derulează chiar în fața ta. Invers, dacă te implici în extreme, în interiorul tău se manifestă tot felul de reacții care fac ca viața să ți se pară confuză. În realitate, confuzia există în tine; ea nu are nimic de-a face cu viața propriu-zisă.

Atunci când ieși din starea de confuzie, totul devine simplu. Dacă nu mai ai nicio preferință, iar singura dorință care ți-a mai rămas este să rămâi centrat, viața se derulează prin fața ta, în timp ce tu rămâi în permanență în centru. Există un fir roșu invizibil care trece prin întreaga realitate. Tot ceea ce există trece în tăcere prin acest centru perfect echilibrat. Acesta este Tao. El există cu adevărat și poate deveni manifest în relațiile tale, în dieta ta și în

activitățile tale de afaceri. Practic, el există pretutindeni și în toate. Tao este ochiul furtunii, locul în care tumultul se liniștește și devine tăcut.

Pentru a înțelege mai clar ce înseamnă să te ancorezi în acest centru, îți propun să luăm exemplul unei bărci cu pânze. Una din extremele navigării cu o astfel de barcă este situația în care nu bate deloc vântul, caz în care nu ne îndreptăm nicăieri. Cealaltă extremă este cea a unei furtuni în care vântul bate cu putere maximă, dar în care pânzele nu sunt ridicate. Nici în acest caz nu ne îndreptăm nicăieri. Navigația este un exemplu ideal pentru a ilustra ceea ce dorim să spunem, întrucât presupune interacțiunea foarte multor forțe: vântul, pânzele, cârma și tensiunea frânghiilor cu care sunt prinse pânzele. Complexitatea jocului acestor forțe este colosală. Ce se întâmplă dacă vântul bate, dar pânzele sunt lăsate să fluture liber? Barca nu va avansa în direcția dorită de noi, ci va pluti haotic. Dacă ele sunt strânse prea tare, există riscul ca barca să se răstoarne. Pentru a naviga corect, pânzele trebuie să aibă un grad foarte precis de întindere, astfel încât să creeze un echilibru perfect între vântul care bate și pânzele bărcii, care nu trebuie să fie nici prea strânse, nici prea libere. Imaginează-ți senzația pe care o simte o persoană care navighează cu o astfel de barcă atunci când aceasta trage corect de frânghii. Ea simte un echilibru perfect. Atunci când direcția vântului se schimbă, își modifică și ea strânsoarea. În acest fel, se simte una cu vântul, cu barca sa și cu apa. Într-adevăr, toate forțele se află în armonie. Dacă una din forțe se modifică, celelalte se adaptează imediat la schimbare. Asta înseamnă să avansezi pe Cale.

În Tao al navigației, punctul de echilibru nu este static. De fapt, avem de-a face cu un echilibru dinamic. Cel care navighează trece de la un punct de echilibru la altul, de la un centru la altul. El nu mai are preferințe și nu se mai gândește la concepte, ci se lasă călăuzit direct de forțele în centrul cărora se află. Atunci când te afli pe Cale, nimic nu mai este personal. Tu ești un simplu instrument în mâinile forțelor care acționează și participi la menținerea echilibrului și a armoniei. În acest scop, trebuie să

atingi acel punct în care nu te mai interesează altceva decât păstrarea echilibrului, nu propriile tale preferinţe referitoare la felul în care ai dori să arate lucrurile. Acest lucru este valabil pentru întreaga viaţă. Cu cât vei învăţa să te descurci mai uşor cu păstrarea echilibrului, cu atât mai uşor îţi va fi să navighezi prin viaţă. Atunci când te integrezi în Tao, efortul personal dispare, indiferent ce faci. Viaţa continuă să se deruleze, tu continui să fii prezent în ea, dar nu o mai orientezi în nicio direcţie. Nu mai simţi nicio povară şi niciun stres. Forţele se descurcă de minune singure, în timp ce tu nu faci altceva decât să rămâi în centrul lor. Asta înseamnă Tao. Acesta este cel mai minunat loc în care te poţi afla. Nu îl poţi atinge, dar poţi deveni una cu el.

Mai devreme sau mai târziu, vei înţelege că atât timp cât te afli pe Cale (în Tao), nu trebuie să te trezeşti, să vezi ce ai de făcut, iar apoi să treci la fapte. În Tao eşti orb, şi trebuie să înveţi cum să fii astfel. Tu nu ai de unde să ştii încotro se îndreaptă Tao; tot ce poţi face este să îl însoţeşti. Orbii se plimbă cu ajutorul unui baston. Metaforic vorbind, atunci când te afli în Tao, acest baston devine instrumentul care te ajută să sesizezi extremele, respectiv laturile yin şi yang. Cine se foloseşte de un astfel de baston avansează lovind cu el în dreapta şi în stânga. În acest fel, el nu încearcă să descopere unde trebuie să calce, ci unde *nu* trebuie să calce. Cu alte cuvinte, el caută extremele. Dacă nu îţi găseşti calea, tot ce poţi face este să cauţi marginile ei. Dacă le găseşti, trebuie să te fereşti de ele, şi astfel vei rămâne pe Cale. Aceasta este maniera de a rămâne în Tao.

Toate marile învăţături vorbesc despre calea centrului (de mijloc) sau a echilibrului. Caută întotdeauna să descoperi dacă te afli pe ea sau dacă te-ai rătăcit în extreme. Extremele dau întotdeauna naştere propriilor lor opuşi. De aceea, cel înţelept ştie să le recunoască şi să le evite. Descoperă-ţi echilibrul în centru şi vei trăi astfel în armonie.

Capitolul 19

Ochii plini de iubire ai lui Dumnezeu

Ce putem şti noi despre Dumnezeu? Există foarte multe învăţături, concepte şi opinii legate de Acesta, dar toate sunt atinse de oameni. În ultimă instanţă, este uimitor cât de conforme sunt ideile noastre legate de Dumnezeu cu diferitele culturi din care le-am preluat.

Din fericire, în adâncurile fiinţei noastre există o conexiune profundă cu Divinitatea. Există în noi un aspect care transcende sinele personal (egoul). Dacă doreşti, tu poţi opta pentru a te identifica în mod conştient cu acest aspect, şi nu cu psihicul sau cu corpul tău. Dacă vei face acest lucru, în tine va începe să se petreacă un proces de transformare naturală. Dacă vei observa cu atenţie acest proces, vei descoperi treptat ce înseamnă să te apropii de Dumnezeu. Cu alte cuvinte, vei înţelege ce înseamnă să evoluezi în direcţia Spiritului. Schimbările care se petrec în tine reflectă forţa cu care te identifici. Aşa cum ploaia udă şi focul încălzeşte, tu poţi cunoaşte natura lui Dumnezeu uitându-te în oglinda sinelui tău transformat. Aceasta nu este o filozofie, ci o experienţă directă.

Creşterea spirituală poate fi experimentată la fel ca orice altceva. Dacă ai trecut o dată prin experienţa mâniei, a negativităţii şi a resentimentelor, ştii ce înseamnă această experienţă şi o recunoşti imediat atunci când ea tinde să se repete. Îţi dai seama ce

simte inima ta, ce gândeşte mintea ta şi ce acţiuni eşti tentat să întreprinzi. Cu alte cuvinte, tu cunoşti acest spaţiu. Din nou, nu avem de-a face cu o filozofie, ci cu o experienţă directă.

Dacă îţi vei transcende acest aspect, în timp vei uita de tensiuni şi de anxietate. Norul vibraţiilor inferioare se va distanţa din ce în ce mai mult de noul sediu al conştiinţei tale. El va continua să existe, dar atât timp cât nu te mai identifici şi nu te mai cramponezi de el, nu te va mai putea afecta. Pe măsură ce te eliberezi de vibraţiile inferioare, nu le mai consideri una cu tine şi nu le mai acorzi nicio importanţă. În acest fel, spiritul tău se înalţă.

Cum poţi şti că spiritul tău se înalţă? La fel cum ştii că respiri, că ai gânduri sau că focul arde: prin experienţă directă.

Ce înseamnă să te înalţi? Este o experienţă a scufundării în interior. Sinele tău pământesc are o influenţă din ce în ce mai mică asupra ta, iar tu începi să te simţi din ce în ce mai spaţios în interiorul tău. Distanţa dintre tine şi gândurile şi emoţiile tale creşte. Tu te scufunzi în interiorul conştiinţei, dar percepi această mişcare ca pe o ascensiune.

Ce simţi atunci când te înalţi? Simţi din ce în ce mai puţină teamă, mânie şi din ce în ce mai puţine complexe. Nu mai simţi resentimente faţă de ceilalţi oameni. Nu te mai închizi şi nu mai devii contractat atunci când intri în contact cu ei. Vei continua să experimentezi lucruri care nu îţi sunt pe plac, dar acestea nu te vor mai afecta la fel de mult. Ele nu vor putea ajunge până la sediul conştiinţei tale, căci acesta se află în spatele aspectului egotic care reacţionează în faţa lor. Toate acestea sunt experienţe reale, nu simple poveşti pe care le auzi. Ele se petrec în mod natural atunci când te detaşezi de vibraţiile inferioare ale fiinţei tale. Tu te scufunzi în interiorul conştiinţei şi te înalţi astfel mai presus de aceste vibraţii (pe nivelul unor vibraţii superioare).

Încotro te îndrepţi acum? Chiar dacă nu ai nicio bază teoretică pentru a înţelege ce se întâmplă cu tine, tu trăieşti în mod incontestabil experienţa că te îndrepţi într-o anumită direcţie. Îţi dai seama că te apropii din ce în ce mai mult de fiinţa ta spirituală.

Te asociezi din ce în ce mai puţin cu aspectul fizic şi cu cel psihologic al fiinţei tale, şi te identifici din ce în ce mai mult cu fluxul energiei pure.

Ce simţi atunci când te identifici din ce în ce mai mult cu spiritul, şi nu cu forma? Până acum, operai în lumea exterioară simţind o stare constantă de anxietate şi de tensiune; acum începi să operezi simţind o stare de iubire, pe care o percepi fără niciun motiv. Iubirea, deschiderea, frumuseţea şi aprecierea devin însuşi fundalul existenţei tale. Nu trebuie să te forţezi pentru a simţi aceste lucruri, căci asta simte Spiritul. Dacă cineva te întreabă cum se simte corpul tău, i-ai putea răspunde că acesta se simte neconfortabil dintr-un motiv sau altul. Dacă te întreabă cum se simte psihicul tău, cel mai probabil i-ai răspunde că acesta se teme şi se plânge tot timpul, dacă eşti complet sincer cu tine însuţi. Dacă te întreabă însă cum se simte Spiritul tău, i-ai răspunde că acesta se simte excelent, pentru că aceasta este starea lui naturală. Spiritul se simte întotdeauna bine, deschis şi luminos.

De îndată ce devii conştient de acest lucru, începi să te centrezi în mod natural din ce în ce mai mult în aspectul spiritual al fiinţei tale. Nu faci acest lucru aspirând către Spirit, ci detaşându-te de aspectele care nu sunt una cu el. Practic, nu există nicio altă cale. Sinele personal (egoul) nu poate contacta Spiritul. Acesta din urmă se revelează numai atunci când egoul este transcens. Pe măsură ce te eliberezi de aspectele tale personale, tu te scufunzi din ce în ce mai mult în interior. Pe măsură ce te interiorizezi mai tare, te înalţi din ce în ce mai mult în planul conştiinţei şi al vibraţiei energetice. Această vibraţie înseamnă iubire şi uşurinţă, iar tu simţi că începi să pluteşti. Acest fenomen se petrece într-o progresie continuă.

Pe măsură ce te detaşezi de aspectele fizice, emoţionale şi mentale ale fiinţei tale, Spiritul devine starea ta naturală. Nu poţi spune că înţelegi ceea ce ţi se întâmplă, ci doar că realizezi acest lucru pas cu pas, prin experienţă directă, pe măsură ce ţi se întâmplă toate aceste lucruri. Cu cât te interiorizezi mai tare, cu atât mai sublimă devine experienţa ta. În acest fel, tu începi să experimentezi în mod natural vibraţiile care au fost descrise de

marii sfinţi şi înţelepţi ai tuturor tradiţiilor din lume. Realizezi astfel că şi tu poţi trăi experienţe spirituale profunde şi că poţi fi „ … în Duh de Ziua Domnului" (Apocalipsa 1:10).

În ultimă instanţă, cum ai putea cunoaşte ceva despre Dumnezeu? Cum ai putea cunoaşte ceva care te transcende în totalitate? Şi totuşi, acest lucru este posibil, căci toţi cei care au trecut „dincolo" şi care s-au întors au declarat că Spiritul pe care îl experimentezi este poarta către Dumnezeu. Prin detaşarea de aspectele inferioare ale fiinţei lor, ei au experimentat exact ceea ce experimentezi tu acum. La fel ca şi tine, au simţit o iubire imensă, şi-au conştientizat Spiritul şi au văzut lumina trezindu-se în interiorul lor. În acest fel, ei au înţeles că simţurile nu le pot oferi nicio experienţă mai înaltă decât cea pe care o trăiesc în interiorul lor, aşa că s-au îndepărtat din ce în ce mai mult de lumea exterioară, s-au interiorizat şi s-au înălţat din ce în ce mai tare în lumea conştiinţei pure. Şi astfel, într-o bună zi, ei au constatat că nu mai sunt prezenţi, că nu mai au un simţ al individualităţii, că nu mai sunt deloc separaţi de iubire şi de lumină. Unicul lucru de care mai erau conştienţi era dilatarea lor nemărginită şi fuziunea Sinelui lor cu lumina şi cu iubirea universală, la fel ca o picătură de apă care se simte una cu oceanul din care face parte.

Atunci când picătura conştiinţei care este conştientă de sine şi se consideră o picătură individuală se retrage suficient de mult în interiorul ei, ea devine conştientă de oceanul din care face parte integrantă. *Atman* (Sufletul) se resoarbe în *Paramatman* (Sufletul Suprem). Conştiinţa individuală se resoarbe în Unitatea Universală. Asta-i tot.

Atunci când se întâmplă acest lucru, oamenii ajung să facă afirmaţii interesante, precum: „Eu şi Tatăl suntem una" (Ioan 10:30) sau „ … cuvintele pe care vi le spun nu vin de la mine, ci de la Tatăl care sălăşluieşte în mine; El este cel care operează prin mine" (Ioan 14:10).

Toţi marii maeştri iluminaţi au vorbit în acest fel. Toţi au afirmat că au devenit una cu Dumnezeu şi că în interiorul Unităţii Universale a lui Dumnezeu nu mai există nicio diferenţiere.

Picătura de conştiinţă, care este un Spirit individual, este precum o rază de lumină care emană din soare. În realitate, nu există nicio diferenţă între ea şi soare. Atunci când conştiinţa nu se mai identifică cu raza, ea devine conştientă că este una cu soarele. Pe pământ au existat oameni care au experimentat această stare.

În Evanghelia mistică a lui Ioan, Christos spune: „Fie ca toţi să devină una; aşa cum Tu, Tată, eşti în mine, iar eu sunt în Tine, fie ca ei să devină una cu noi... Eu în ei şi Tu în mine; fie ca toţi să devină perfecţi în aceeaşi unitate..." (Ioan 17:21-23). Vedele hinduse au propovăduit această învăţătură. Cabala evreiască face acelaşi lucru. Poeţii mistici sufiţi au descris această învăţătură în textele lor, şi la fel au procedat toate marile tradiţii religioase din lume. Această stare de conştiinţă există. Omul poate fuziona cu Absolutul Universal. El poate deveni una cu Dumnezeu.

Numai aşa poate fi cunoscut Dumnezeu: devenind una cu El. În ultimă instanţă, singura modalitate de a-l cunoaşte pe Dumnezeu constă în fuziunea fiinţei individuale cu Existenţa Pură, urmărind apoi ce se întâmplă cu tine. Starea de conştiinţă rezultată este Conştiinţa Universală sau pură, iar calităţile celor care ating această stare sunt descrise la fel de toate religiile.

Ce se întâmplă cu cei care avansează pe această cale către Dumnezeu? Prin ce transformări trec ei de-a lungul căii? Pentru a înţelege acest lucru, imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă ai începe să simţi dintr-odată o iubire nemărginită faţă de toate fiinţele, faţă de fiecare plantă, de fiecare animal şi faţă de întreaga frumuseţe sublimă a naturii. Imaginează-ţi ce ai simţi dacă ţi s-ar părea că fiecare copil este al tău şi că fiecare om îţi apare ca o floare minunată, cu propria sa culoare, expresie, formă şi propriul său sunet. Pe măsură ce te interiorizezi din ce în ce mai mult, începi să observi un lucru fenomenal: că nu mai judeci pe nimeni. Judecata critică dispare pur şi simplu din mintea ta, fiind înlocuită de apreciere şi de respect, de iubire şi de preţuire. Orice diferenţiere reprezintă o formă de judecată. Invers, aprecierea şi preţuirea plină de iubire şi de respect reprezintă o fuziune cu întreaga viaţă şi o integrare în fluxul ei.

Atunci când te plimbi într-o grădină botanică frumoasă, te simți deschis și ușor. Percepi frumusețea și simți o stare de iubire. În niciun caz nu critici formele pe care le vezi și poziția fiecărei frunze. Frunzele sunt de toate formele și mărimile, și sunt așezate în toate pozițiile. Tocmai acest lucru face ca imaginea din fața ta să pară atât de frumoasă și de variată. Ei bine, ce ar fi dacă ai simți același lucru și în legătură cu oamenii? Aceștia nu trebuie să se îmbrace la fel, să creadă în aceleași lucruri și să se comporte identic. Ei sunt ca niște flori, și indiferent cum arată și ce fac, în această stare de conștiință universală ei ți se par la fel de frumoși.

Dacă ți s-ar întâmpla acest lucru, ai vedea un crâmpei din Divinitate. Aceasta este cea mai bună cale de a-l cunoaște pe Dumnezeu. Privește ce ți se întâmplă pe măsură ce te apropii din ce în ce mai mult de El. De fapt, aceasta este singura modalitate de a cunoaște ceva în legătură cu Dumnezeu. Dacă citești ceva despre Dumnezeu într-o carte, vei găsi cinci cărți diferite care afirmă exact opusul. Mai mult, vei găsi cinci interpretări diferite ale aceleiași cărți. Cineva scrie o carte și altcineva își ia doctoratul demonstrând că primul a greșit. Dacă îl cauți pe Dumnezeu doar pe nivelul intelectual, vei găsi întotdeauna pe cineva care să își pună la îndoială argumentele. Așa funcționează jocul minții.

Tu nu îl poți cunoaște pe Dumnezeu în acest fel, ci numai prin experiență directă. De pildă, acest lucru se întâmplă atunci când meditezi, dar și atunci când te detașezi de eul tău inferior. Tu te scufunzi atunci în Spirit, fapt care declanșează o suită de transformări uimitoare. Tot ce trebuie să faci este să le observi. Vei remarca astfel că ai tendința de a manifesta calitățile divine. Cu cât te scufunzi mai mult în interiorul conștiinței tale, cu atât mai proeminente devin aceste calități în ființa ta. Cu fiecare nou pas făcut de-a lungul căii, vei înțelege din ce în ce mai clar ce înseamnă să fii ancorat în această Stare Divină.

Există oameni care cunosc existența Forței Divine. Ei au trăit destule experiențe lăuntrice pentru a ști că această Conștiință Divină este o realitate. Au experimentat crâmpeie dintr-o forță omniscientă, omniprezentă și omnipotentă, care este conștientă

simultan de întreaga realitate şi de toate timpurile. Aceasta este Conştiinţa Universală.

Cum arată creaţia din perspectiva acestei Stări Divine? Ce percep cei care trec „dincolo" şi care privesc realitatea prin ochii lui Dumnezeu? Ei văd că nu există nicio judecată. În mintea lor, judecata a dispărut cu mult timp în urmă. În locul ei nu a rămas decât frumuseţea. Ei îşi spun: „Acum pot vedea simultan toate florile. Pot experimenta ce fac toţi copiii mei şi cum evoluează diversitatea mea. Acum simt mai multă iubire, mai multă compasiune, mai multă înţelegere şi mai multă admiraţie pentru diferitele expresii şi acţiuni ale creaţiei mele." Asta simt sfinţii, căci ei percep creaţia din perspectiva lui Dumnezeu.

Dumnezeu nu are nimic de-a face cu judecata. El este iubire pură, iar iubirea pură nu judecă şi nu critică niciodată. Ea nu percepe altceva decât frumuseţea celor pe care îi iubeşte. Din perspectiva ei nu există nicio impuritate, nici măcar posibilitatea existenţei unei impurităţi. Totul pare sublim din această perspectivă. De aceea, asta vede orice om care priveşte prin ochii iubirii. Aşadar, dacă Dumnezeu este iubire, ce înseamnă să priveşti prin ochii Lui, prin ochii unei iubiri infinite şi ai unei compasiuni necondiţionate?

Dacă ai iubit vreodată cu adevărat pe cineva, atunci ştii ce este iubirea. Ea înseamnă să îl iubeşti pe celălalt mai mult decât pe tine însuţi, să îl vezi dincolo de umanitatea lui, să îi îmbrăţişezi întreaga fiinţă, inclusiv greşelile din trecut şi slăbiciunile curente. Iubirea maternă se apropie cel mai mult de acest ideal al iubirii necondiţionate. O mamă îşi consacră fiecare moment din viaţă copilului ei, chiar dacă acesta este handicapat din punct de vedere fizic sau mental. Ea îl percepe ca fiind frumos. Nu numai că nu se focalizează asupra defectelor sale, dar nici măcar nu le percepe ca fiind defecte.

Poate că la fel îşi priveşte Dumnezeu întreaga creaţie. În acest caz, dacă ţi s-a spus altceva, te simţi pierdut. În loc să te simţi perfect protejat, iubit, preţuit şi respectat de Forţa Divină, tu consideri că Dumnezeu te judecă, pentru că aşa ţi s-a spus. De

aceea, te umpli de vinovăție și de teamă. Din păcate, aceste două emoții negative nu permit deschiderea inimii și comuniunea cu Divinitatea. Dimpotrivă, ele nu fac decât să închidă inima. Realitatea este că Dumnezeu chiar este iubire, iar dacă te deschizi suficient de mult tu poți simți acest lucru prin experiență directă. Dacă poți privi pe cineva, chiar și numai pentru o singură clipă, prin ochii iubirii autentice, îți dai seama că acești ochi nu îți aparțin. Ochii tăi nu ar putea suporta niciodată o iubire atât de nemărginită, atât de necondiționată. Ei nu ar putea percepe niciodată exclusiv frumusețea absolută și perfecțiunea ființei iubite. În realitate, aceștia sunt ochii lui Dumnezeu care privește prin tine.

Atunci când mâna lui Dumnezeu se întinde pentru a oferi ceva prin intermediul tău, tu nu îți mai dorești să păstrezi nimic pentru tine. Ai fi dispus să îți dăruiești chiar și ultima suflare, fără măcar să te gândești la acest lucru. Nici prin minte nu ți-ar trece să păstrezi ceva pentru tine. Ai fi dispus să îi dăruiești absolut totul ființei iubite. Atunci când simți o iubire atât de profundă, tu realizezi că aceasta provine de la o forță mai presus decât tine. Această iubire este transcendentă, divină, necondiționată și altruistă. Toți marii maeștri au vorbit despre această iubire. Toți cei care au trecut „dincolo" au declarat că aceasta este starea pe care o atingi atunci când te scufunzi în Spirit. Așa își privește Spiritul întreaga creație. Toate învățăturile religioase ar trebui să propovăduiască acest adevăr. Indiferent ce faci și ce ai făcut vreodată, Dumnezeu nu va înceta niciodată să te iubească necondiționat.

Iisus le-a spus discipolilor săi parabola fiului rătăcitor. Acest fiu a plecat de acasă și și-a risipit toate bogățiile, dar când s-a întors să ceară ajutor, tatăl lui l-a tratat mai bine decât pe celălalt fiu al său, care nu l-a părăsit niciodată și care a muncit alături de el. Christos le-a explicat ucenicilor că fiul rămas acasă a fost privilegiat, căci s-a bucurat de tot confortul, în timp ce fiul rătăcitor a fost pierdut, iar acum tatăl său, căruia i-a fost foarte dor de el, l-a regăsit. După cum poți constata, tatăl nu și-a judecat fiul, ci l-a tratat cu o iubire nemărginită. (Luca 15:11-32)

În altă parte, Iisus spune: „Cel care este fără de păcat să arunce primul cu piatra..." (Ioan 8:7). Ce vrea să spună el aici? Ce ne

spune acest mesaj despre felul în care privea el lumea? Iisus a vorbit despre iubirea pură, plină de compasiune. Chiar în timp ce se afla răstignit pe cruce, între hoţi şi tâlhari, atunci când hoţul de lângă el l-a rugat să îşi aducă aminte de el, i-a răspuns că până la sfârşitul zilei acesta va ajunge în rai, alături de el (Luca 23:39-43). Numai o mamă poate iubi aşa. Numai ea poate vorbi astfel despre copilul ei. Iubirea şi compasiunea ei sunt atât de profunde încât din punctul ei de vedere copilul său nu poate greşi. Dacă o mamă poate avea un nivel atât de profund de iubire, cum ar putea iubi Dumnezeu, cel care a creat iubirea?

Doreşti să afli cum priveşte Dumnezeu această lume, ce simte El în privinţa oamenilor? Atunci priveşte soarele. Străluceşte acesta mai puternic asupra sfinţilor prin comparaţie cu cei păcătoşi? Este aerul mai bogat în oxigen în prezenţa sfinţilor? Udă ploaia mai mult o grădină decât alta?

Dacă doreşti, poţi trăi în întuneric o sută de ani, evitând complet lumina soarelui. Când te vei decide însă să îţi deschizi ochii şi să priveşti către soare, îl vei regăsi la locul lui, la fel ca cei care l-au privit dintotdeauna. Soarele va străluci pentru tine la fel cum a strălucit pentru cei care l-au acceptat şi l-au privit în ultima sută de ani. Întreaga natură funcţionează după acest principiu. Copacii îşi oferă fructele tuturor, nu doar celor buni. Forţele naturii nu fac diferenţa între oameni. Singura care critică şi judecă este mintea umană. Natura nu face decât să ofere, tuturor celor care sunt dispuşi să îi primească darurile. Dacă optezi pentru a nu-i primi aceste daruri, ea nu te pedepseşte. Tu eşti cel care te pedepseşti singur, prin însăşi decizia ta. Dacă îi spui luminii: „Nu te voi mai privi. De acum înainte voi trăi în întuneric", lumina va continua să strălucească. Dacă îi spui lui Dumnezeu: „Nu cred în Tine şi nu vreau să am de-a face cu Tine", creaţia Lui va continua să te susţină.

Relaţia ta cu Dumnezeu este similară relaţiei tale cu soarele. Dacă te ascunzi ani la rând de soare, iar apoi te decizi să ieşi din întunericul tău, soarele va străluci asupra ta ca şi cum nu te-ai fi ascuns niciodată. Nu trebuie să îi ceri iertare pentru ca el să facă acest lucru. Este suficient să îţi ridici capul şi să îl priveşti. La fel

se petrec lucrurile atunci când te decizi să te întorci cu fața către Dumnezeu – o faci pur și simplu. Nimic din ceea ce faci tu nu îl poate ofensa pe Dumnezeu, căci însăși natura Acestuia este iubirea, lumina, compasiunea, protecția și dăruirea. De aceea, tu nu poți face nimic pentru a-l împiedica să te iubească, la fel cum nu poți face nimic pentru a împiedica soarele să strălucească asupra ta. Tot ce poți face este să iei decizia de a nu-l privi în față. În clipa în care îl privești, vei constata că se află acolo.

Dacă te vei interioriza și dacă te vei resorbi în Spirit, vei constata că ochii acestuia privesc întreaga lume; că inima lui strălucește asupra tuturor. Chiar și cea mai oribilă creatură pare sublimă în lumina acestor ochi. Foarte puțini oameni înțeleg acest lucru. Oamenii cred că Dumnezeu plânge atunci când privește Pământul. Sfinții afirmă însă că El intră în extaz atunci când face acest lucru, indiferent ce se întâmplă pe Pământ. Adevărul este că extazul este singura stare pe care o poate cunoaște Dumnezeu, căci însăși natura Lui este beatitudinea infinită și necondiționată, conștientă și eternă. De aceea, indiferent ce ai făcut, cu siguranță nu vei putea schimba această stare de lucruri.

Partea cea mai frumoasă este că și tu poți experimenta acest extaz. Atunci când vei începe să simți această bucurie infinită, vei începe să cunoști natura lui Dumnezeu. Nimeni și nimic nu te va mai putea supăra atunci și nu te va mai putea dezamăgi. Tu nu vei mai percepe nicio situație ca fiind problematică. Totul ți se va părea parte integrantă din dansul creației care se derulează în fața ta. Starea ta naturală va deveni astfel din ce în ce mai înaltă. În locul rușinii, vei simți iubire. Nu numai că nu te vei mai simți rușinat și incapabil să îți ridici ochii către Dumnezeu din cauză că ai făcut sau ai spus ceva nelalocul lui, ci dimpotrivă, îl vei considera pe Dumnezeu un loc de refugiu și un punct de sprijin necondiționat.

Contemplă acest adevăr și renunță la ideea că Dumnezeu este un judecător sever. Din fericire pentru tine, Dumnezeul care te-a creat este un Dumnezeu al iubirii. De fapt, însăși iubirea, în orice ipostază a sa, este Dumnezeu. Iar iubirea nu poate face altceva

decât să iubească. Dumnezeul tău este în extaz și nimic din ceea ce faci tu nu îl poate scoate din această stare. Iar dacă Dumnezeu se află într-un extaz perpetuu, mă întreb ce poate simți El atunci când te privește pe tine?

Referințe

Freud, Sigmund. 1927. *Egoul și id-ul*, în traducerea lui Joan Riviere. Londra: Leonard & Virginia Woolf de la Hogarth Press, și Institutul de Psihanaliză.

Biblia: versiunea regelui King. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Maharshi, Ramana. 1972. *Învățăturile spirituale ale lui Ramana Maharshi*. Copyright 1972, Sri Ramanasramam. Copyright 1998 pentru prezentarea biografiei și glosar Shambhala Publications, Inc. Boston: Shambhala Publications, Inc.

Dicționar Merriam-Webster, 2003. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. Ediția a 11-a. Springfield, MA: Merriam-Webster.

Dicționar Microsoft Encarta, publicat de Microsoft. Accesat pe data de 17 aprilie 2007. http://encarta.msn.com/encnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx

Platon, *Republica*, ediția din 1998. Traducere, introducere și note de Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, Inc.

Yamamoto, Kosho. *Mahaparinirvana Sutra*, ediția din 1973. Traducere din chineză de Kumarajiva. *The Karin Buddhological Series No. 5*. Yamaguchi-ken, Japan: Karinbunko.

Despre autor

Michael A. Singer şi-a luat masteratul în economie la Universitatea din Florida, în anul 1971. În timp ce îşi pregătea doctoratul, el a trăit o revelaţie profundă şi s-a retras în izolare, practicând yoga şi meditaţia. În anul 1975, el a fondat Templul Universului, un centru de yoga şi de meditaţie în care se reunesc oameni de toate religiile şi convingerile pentru a experimenta starea de pace interioară. De-a lungul anilor, Singer şi-a adus o contribuţie importantă în domeniul afacerilor, al artei, educaţiei, sănătăţii şi protecţiei mediului înconjurător. A mai scris două cărţi despre integrarea filozofiei orientale cu cea occidentală: *În căutarea adevărului* şi *Trei eseuri despre Legea Universală: karma, voinţa şi iubirea.*

Alte învăţături ale autorului

Nu te limita să citeşti această carte. Continuă-ţi călătoria aflând şi celelalte învăţături ale lui Michael A. Singer. Vizitează în acest scop site-ul www.untetheredsoul.com, unde vei găsi conferinţele sale despre creşterea spirituală înregistrate pe CD-uri audio.

Despre Institutul de Ştiinţe Noetice (IONS)

Noetic Books este o editură tutelată de Institutul de Ştiinţe Noetice, fondat în anul 1973 de astronautul Edgar Mitchell, care a participat la misiunea Apollo 14. IONS este o organizaţie non-profit, educativă şi pe bază de înscriere 501(c)(3), a cărei misiune este studierea ştiinţei conştiinţei şi a experienţei umane cu scopul de a facilita transformarea individuală şi colectivă. Cuvântul „noetic" derivă din cuvântul grecesc *nous*, care înseamnă „minte intuitivă" sau „cunoaştere interioară." Ştiinţele noetice explorează domenii similare celor cercetate de ştiinţele convenţionale, mergând însă mai departe decât acestea, prin explorarea minţii, conştiinţei şi spiritului, respectiv a unor aspecte ale realităţii care includ, dar care transcend simplele fenomene fizice. Programele noastre includ domenii precum sănătatea şi vindecarea integrală, extinderea capacităţilor umane şi lărgirea perspectivei asupra lumii. Printre activităţile specifice ale institutului se numără:

- Sponsorizarea şi participarea la cercetări ştiinţifice.
- Publicarea revistei trimestriale *Shift: At the Frontiers of Consciousness* (Schimbarea: la frontierele cunoaşterii)
- Programul lunar intitulat „Schimbarea în acţiune" şi site-ul asociat www.shiftinaction.com

- Prezentarea și cosponsorizarea de conferințe regionale și internaționale
- Găzduirea de seminare și ateliere rezidențiale la retragerea din campusul institutului, aflat la 45 de minute de mers cu mașina de San Francisco, pe o suprafață de 200 de acri.
- Susținerea unei rețele alcătuite din voluntari globali și din grupuri comunitare.

Printre cărțile publicate de editura Noetic Books, în colaborare cu New Harbinger Publications, se numără *Viața trăită pe un nivel profund*, inclusiv DVD-ul cu același nume.

Pentru informații suplimentare referitoare la activitățile și programele institutului, poți apela la adresa:

Institute of Noetic Sciences

101 San Antonio Road

Petaluma, CA 94952-9524

707-775-3500 / fax: 707-781-7420 www.noetic.org

CINE EŞTI TU CU ADEVĂRAT?

Cum te-ai simţi dacă ai fi eliberat de orice limitare şi dacă te-ai putea dilata în afara hotarelor tale? Ce poţi face zi de zi pentru a descoperi această pace şi această libertate interioară? ***Sufletul neînlănţuit*** îţi oferă răspunsuri simple, profunde şi intuitive la aceste întrebări. Indiferent dacă este prima ta explorare a spaţiului interior sau dacă ţi-ai dedicat întreaga viaţă călătoriei spirituale, această carte te va ajuta să îţi transformi relaţia cu tine însuţi, dar şi lumea din jurul tău.

Sufletul neînlănţuit începe prin a-ţi explica relaţia pe care o ai cu gândurile şi cu emoţiile tale, ajutându-te să descoperi sursa şi fluctuaţiile energiei tale interioare. În continuare, cartea îţi prezintă ce poţi face pentru a te elibera de gândurile, emoţiile şi tiparele energetice obişnuite, care îţi limitează conştiinţa. În final, ea îţi arată cu o claritate neobişnuită calea către o viaţă trăită într-o libertate deplină a fiinţei tale lăuntrice.

„Orientul şi Occidentul sunt fundamental diferite, dar Michael Singer reuşeşte să creeze o punte de legătură între cele două mari tradiţii spirituale, în această carte strălucită care ne învaţă cum putem reuşi în viaţa spirituală şi în încercările de zi cu zi. Freud spunea că viaţa este alcătuită din iubire şi din efort. Cu o mare elocvenţă şi cu o logică impecabilă, geniala carte a lui Singer completează acest concept explicându-ne că cele două aspecte sunt polii opuşi ai aceleiaşi devoţiuni altruiste."

– RAY KURZWEIL, inventator, laureat al Medaliei Naţionale pentru Tehnologie şi autor al cărţilor *Era maşinilor spirituale* şi *Unicitatea este aproape*

„Această carte este esenţială, reprezentând o categorie de sine stătătoare. În cuvinte simple, care descriu însă concepte uimitor de profunde, Michael Singer îl conduce pe cititor de-a lungul unei călătorii ce începe cu conştiinţa înlănţuită de ego şi se încheie cu o stare de libertate interioară perfectă, care transcende imaginea mioapă de sine a egoului. Cartea lui Michael Singer este un dar nepreţuit pentru toţi cei care au căutat un răspuns spiritual fără să îl găsească şi care îşi doresc o viaţă mai creatoare, mai bogată şi mai semnificativă."

– YOGI AMRIT DESAI, pionier de recunoaştere internaţională al yogăi moderne

„Acurateţea şi simplitatea acestei lucrări reflectă măiestria autorului ei."

– JAMES O'DEA, preşedinte al Institutului de Ştiinţe Noetice (IONS)


ISBN 978-606-8420-03-5

ADEVĂR DIVIN